**Objectifs danse**

-Prise conscience corporelle

Isolation

Hanche position

Position base

-Lignes et positionnements

Genoux, pointes, main, tête, dos, port de bras

-Aisance gêne expression confiance

Impro groupe et seul

-Apprentissage **(programme à compléter)**

Tour

Saut

Mvt dansé

Tour (sol et poutre):

-tour, double tour, triple tour (avant, arrière, poutre de côté)

-Tour jambe 90 degrées

-Tour Simone

Saut (sol et poutre):

-Cisonne

-Carpé

-Écart, écart ½ tour, écart tour.

-Split, split ½ tour

-Loup

-Grand bond

-Pied tête, split pied tête

-Switch

Mvt dansé (idée):

*But : développer un mouvement original pour la chorégraphie.*

-Roulade assis

-Roulade épaule

-Roulade trépied

-Illusion

-Flic 1 main

-Tour/pivot en pont

-Papillon

-Saut baril

-Création et pratique routine de sol

??-Physique (**incorporé aux exercices)??**

Flex active, passive, battement

??-Chorégraphie-??

En faire n’importe qu’elle style

Aisance et rapidité à apprendre une chorégraphie

??Une période de flexibilité?? Si manque de stock