

Noms :

1

2

3

4

5

6

Concevoir un enchaînement de 4 blocs minimum, seul ou à plusieurs, en utilisant les paramètres suivants :

Mobile 1 : " se dépasser"

- 1- blocs issus ou pas d'un imposé (D et G)
- 2- Lests et/ou step haut
- 3- Pas avec impulsions
- 4- bpm de 140 à 150
- 5- bras coordonnés passant par la verticale
- 6- passage comme meneur.
- 7- changement de step et complexification des pas
- 8- FCE > 80%

Mobile 2 : "S'entretenir, se remettre en forme"

- 1- blocs issus ou pas d'un imposé (D et G)
- 2- changement d'orientation
- 3- bras coordonnés
- 4- exécution à l'unisson et en rythme
- 5- passage comme meneur.
- 6- changement de step et complexification des pas
- 7- choix/ress : bras, lests, phases au sol, impulsions
- 8- FCE comprise entre 70 et 80%

Mobile 3: "Développer sa motricité"

- 1- 2 blocs/4 au min sont créés. Blocs complexifiés
- 2- changements d'orientation fréquents
- 3- changement de step entre partenaires
- 4- 2 formations différentes
- 5- 2 organisations temporelles
- 6- bras coord et dissociés sur au moins 2 blocs
- 7- variation de vitesse d'exécution
- 8- FCE = 60-80%

Début ou bloc 1

Bloc 1/2 :

Bloc 2/3 :

Bloc 3/4 :

Bloc 4/5 :

Final :

