

Défi n°1 : figures enchaînées

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

Je choisis une figure assise, une à genoux et une debout.

Je les enchaîne sur une musique de mon choix.

Je réalise cet enchaînement en changeant de musique, plus rapide ou plus lente.

Je répète au moins 5 fois cet enchaînement de figures.



Matériel : musiques

Rôles à tenir : danseur, observateur, reporter si tu as une tablette ou un téléphone pour filmer.

Variantes

- Ajouter des figures.
- Ajouter des déplacements entre les figures.
- Utiliser un accessoire : foulard, balle, ballon, etc.