
DANCE – LISTE DE CONTRÔLE

Informations générales

- Les chorégraphies complexes des différents styles de danse se distinguent énormément les unes des autres. Avant d'en choisir une, il faudrait donc visionner une vidéo correspondante.
- Il faut planifier les leçons en fonction des aptitudes des participants et adapter les directives.
- Chaque entraînement doit avoir un point fort qui doit être accentué (mouvement fluide, maintien correct, images et poses clairement reconnaissables, travail propre des pieds, mouvement harmonieux des bras, mouvement du corps par exemple).

Augmenter l'intensité

- Elargir le contenu de la leçon – rallonger la séquence chorégraphique de la leçon.
- Ne pas utiliser qu'une seule fois par leçon la partie renforcement – une fois avant et une fois après la partie chorégraphie.

Simplifier

- Raccourcir le contenu de la leçon – séquences chorégraphiques plus courtes.
- Apprentissage isolé des mouvements – commencer par exercer les mouvements des bras ou ceux des jambes puis ensuite seulement les combiner.