
CHORÉGRAPHIE CARDIO

1 / 5

Fire Under My Feet

Chorégraphie Simon Hanimann
Musique «Fire Under My Feet» de Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)
Durée 02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Structure

Intro (2×32) / 2× Chorégraphie (4×32) / Intermezzo (2×32) / 2× Chorégraphie (4×32)
32 = 1 arc musical (4×8 frappes)

Construction Intro et Intermezzo

8 / 8 / 8 / 8 – 8 / 8 / 8 / 8

Construction chorégraphie

16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16

Tous les pas (de 8 et de 16) commencent du pied dr. Pour une construction optimale, les pas sont construits comme suit puis regroupés (cf. vidéo «construction – Step by step»):

1. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 1)
2. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 2)
3. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 3)
4. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 2+3)
5. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 1+2+3)
6. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 4)
7. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 5)
8. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 4+5)
9. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 6)
10. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 4+5+6)
11. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Pas 1+2+3+4+5+6)

Procédé

1. Commencer par apprendre la chorégraphie. Puis ajouter la musique «Dance Mix». Chaque pas (8 ou 16) de la chorégraphie est effectué en partant du plus simple pour obtenir le résultat final.

La construction continue permet d'augmenter la fréquence du pouls sur toute la construction. De plus, chaque participant peut effectuer le pas au niveau où il se sent à l'aise.

2. Une fois la chorégraphie acquise, exercer l'intro et l'intermezzo (sans musique).
3. Tous les éléments sont ensuite rajoutés (intro, chorégraphie, intermezzo, chorégraphie) et effectués avec la chanson finale.

CHORÉGRAPHIE CARDIO

2/5

Fire Under My Feet

Chorégraphie

Simon Hanimann

Musique

«Fire Under My Feet» de Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Durée

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Intro et intermezzo

(Méthode: Learning by doing – sans musique)

Il est recommandé d'apprendre la chorégraphie avant l'intro, voire l'intermezzo.

Pas

1–2 trois pas à droite

3–4 trois pas à gauche

5–6 trois pas à droite

7–8 trois pas à gauche

1–8 Répéter

1–8 Répéter (avec tête de côté à dr/g)

1–8 Répéter (avec tête de côté à dr/g)

1–4 Rotation du haut du corps de la dr en bas vers la g en haut

5–6 Épaules à dr – bras à g

7–8 Épaules à g – bras à dr

1–8 Répéter

1–8 Répéter

1–8 Répéter

CHORÉGRAPHIE CARDIO

3/5

Fire Under My Feet

Chorégraphie

Simon Hanimann

Musique

«Fire Under My Feet» de Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Durée

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Chorégraphie

(Méthode: Step by step – musique «Dance Mix»)

Commencer tous les pas avec le pied dr.

Pas 1

- 1 Tap devant pied dr, ouvrir les bras devant le visage
- 2 Ramener le pied dr
- 3 Tap devant le pied g, ouvrir les bras devant le visage
- 4 Ramener le pied g
- 5–8 Pivot Turn (poser le pied dr devant, tour sur l'épaule g, poser le pied dr derrière, tourner sur l'épaule g), bras de côté – mains flex
- 9–16 1–8 répéter

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Tap dr devant (1) et retour (2); Tap g devant (3) et retour (4); 4 March dr/g (5–8)

Variation 2 Tap dr devant (1) et retour (2); Tap g devant (3) et retour (4); Mambo dr (5–8)

Variation 3 inclure mouvement des bras

Variation 4 Tap dr devant (1) et retour (2); Tap g devant (3) et retour (4); pivot turn (5–8)

Pas 2

- 1–2 Cha-Cha-Cha à dr (bras devant haut corps en mvmt de vague)
- 3–4 demi Mambo à g (bras devant haut corps en mvmt de vague)
- 5–6 Cha-Cha-Cha à g (bras devant haut corps en mvmt de vague)
- 7–8 demi Mambo à dr (bras devant haut corps en mvmt de vague)

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Cha-Cha-Cha dr (1–2); 2 March g/dr (3–4); Cha-Cha-Cha g (5–6); 2 March dr/g (7–8)

Variation 2 Cha-Cha-Cha dr (1–2); ½ Mambo g (3–4); Cha-Cha-Cha g (5–6); ½ Mambo dr (7–8)

Variation 3 Inclure mouvement des bras

CHORÉGRAPHIE CARDIO

4/5

Fire Under My Feet

Chorégraphie

Simon Hanimann

Musique

«Fire Under My Feet» de Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Durée

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Pas 3

1–2 March rapide à dr/g

3–4 Haut du corps en bas, redresser avec dos rond, mains sur cuisses

5–8 1–4 répéter

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 2 March large dr/g (1–2); rester debout (3–4); 1× répéter (5–8)

Variation 2 2 March large dr/g (1–2); haut corps en bas se redresser dos rond avec bras sur les cuisses (3–4); 1× répéter (5–8)

Variation 3 March rapide dr/g (1–2); rester debout (3–4); 1× répéter (5–8)

→ pas combiné 2+3 (8+8)

→ pas combiné 1+2+3 (16+8+8)

Pas 4

1–2 Triple steps à dr devant et bras de côté en bas

3–4 Triple steps à g arrière et bras de côté/haut

5–8 1–4 répéter

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Triple steps dr (1–2); Triple steps g (3–4); 1× répéter (5–8)

Variation 2 Triple steps dr devant (1–2); Triple steps g derrière (3–4); 1× répéter (5–8)

Variation 3 Inclure mouvement des bras

CHORÉGRAPHIE CARDIO

5/5

Fire Under My Feet

Chorégraphie

Simon Hanimann

Musique

«Fire Under My Feet» de Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Durée

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Pas 5

1–2 Pas à dr et bras/poing à dr à extérieur

3–4 Ramener les jambes et 2× cercle poing dr

5–8 1–4 répéter à g

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Pas à dr (1–2); ramener les jambes (3–4); 1× répéter côté g (5–8)

Variation 2 Inclure mouvement des bras

→ pas combinés 4+5 (8+8)

Pas 6

1–2 Pas pied dr à extérieur et laisser bras long du corps

3–4 Pas pied g à extérieur et laisser bras long du corps

5 March large à dr et bras g devant

6 March large à g et bras dr devant

7–8 Cha-Cha-Cha à dr

9–16 1–8 répéter côté g

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 6 March dr/g (1–6); Cha-Cha-Cha à dr (7–8); répéter côté g (9–16)

Variation 2 March large lentement dr/g (1–4); March large dr/g (5–6); Cha-Cha-Cha à dr (7–8); répéter côté g (9–16)

Variation 3 inclure mouvement des bras

→ pas combinés 4+5+6 (8+8+16)

→ pas combinés la chorégraphie entière

CHORÉGRAPHIE CARDIO

1 / 5

Géronimo

Chorégraphie
Musique
Durée

Simon Hanimann
«Geronimo» de Sheppard (Final / Dance Mix)
03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Structure

Intro (2×32) / 2× chorégraphie (4×32) / Intermezzo (2×32) / 2× chorégraphie (4×32)
32 = 1 arc musical (4×8 frappes)

Construction intro et intermezzo

8 / 8 / 8 / 8 – 8 / 8 / 8 / 8

Construction chorégraphie

16 / 8 / 8 – 16 / 16

Tous les pas (8 et 16) commencent avec le pied dr. Construire les pas comme suit pour un résultat optimal (cf. vidéo «Construction – Step by step»):

1. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 1)
2. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 2)
3. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 3)
4. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 2+3)
5. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 1+2+3)
6. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 4)
7. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 5)
8. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 4+5)
9. 16 / 8 / 8 – 16 / 16 (Pas 1+2+3+4+5+6)

Procédé

1. Commencer par apprendre la chorégraphie. Puis ajouter la musique «Dance Mix». Chaque pas (8 ou 16) de la chorégraphie est effectué en partant du plus simple pour obtenir le résultat final.

La construction continue permet d'augmenter la fréquence du pouls sur toute la construction. De plus, chaque participant peut effectuer le pas au niveau où il se sent à l'aise.
2. Une fois la chorégraphie acquise, exercer l'intro et l'intermezzo (sans musique).
3. Tous les éléments sont ensuite rajoutés (intro, chorégraphie, intermezzo, chorégraphie) et effectués avec la chanson finale.

CHORÉGRAPHIE CARDIO

2/5

Géronimo

Chorégraphie
Musique
Durée

Simon Hanimann
«Geronimo» de Sheppard (Final / Dance Mix)
03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Intro et intermezzo

(Méthode: apprendre en faisant – sans musique)

Il est conseillé de commencer par apprendre la chorégraphie avant l'intro/intermezzo.

Pas

1–4 Grapevine à dr en avant et cercles avec épaule dr

5–8 Grapevine à g en avant et cercles avec épaule g

1–8 Genou de g à dr et sauter de dr à g (2× en bas, en haut, en bas, en haut)

1–4 Grapevine à dr en arrière et cercles avec épaule dr

5–8 Grapevine à g en arrière et cercles avec épaule g

1–8 Genou de g à dr et sauter de dr à g (2× en bas, en haut, en bas, en haut)

1–4 Grapevine de dr en avant et cercles avec épaule dr

5–8 Grapevine de g en avant et cercles avec épaule g

1–8 Genou de g à dr et sauter de dr à g (2× en bas, en haut, en bas, en haut)

1–4 Grapevine de dr en arrière et cercles avec épaule dr

5–8 Grapevine de g en arrière et cercles avec épaule g

1–8 Genou de g à dr et sauter de dr à g (2× en bas, en haut, en bas, en haut)

CHORÉGRAPHIE CARDIO

3/5

Géronimo

Chorégraphie
Musique
Durée

Simon Hanimann
«Geronimo» de Sheppard (Final / Dance Mix)
03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Choregraphie

(Méthode: Step by step – musique «Dance Mix»)

Tous les pas commencent avec le pied dr.

Pas 1

1–2 Pas à dr vers extérieur et bras dr vers extérieur, tête penchée

3–4 Ramener les jambes et sautiller 2×, lever 2× le poing dr

5–16 1–4 3× répéter

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Pas à dr vers l'extérieur (1–2); ramener les jambes (3–4); 3× répéter (5–16)

Variation 2 Intégrer mouvement des bras vers extérieur

Variation 3 Intégrer 2× sautiller

Pas 2

1 Tap pied dr à dr vers extérieur

2 Croiser devant le g

3 Tap pied g à g vers extérieur

4 Croiser devant le dr

5–6 Demi-mambo à dr et balancer bras dr

7–8 2 March à dr/g avec rotation par-dessus épaule dr et mains près de la tête

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Tap pied dr à extérieur et ramener (1–2); Tap pied g à extérieur et ramener (3–4); 4 March dr/g (5–8)

Variation 2 Tap pied dr à extérieur (1), croiser devant le g (2); Tap pied g à l'extérieur (3), croiser devant le g (4); 4 March dr/g (5–8)

Variation 3 Tap pied dr à l'extérieur (1), croiser devant le g (2); Tap pied g à l'extérieur (3), croiser devant le dr (4); ½ Mambo (5–6); 2 March dr/g (7–8)

Variation 4 Tap pied dr à l'extérieur (1), croiser devant le g (2); Tap pied g à l'extérieur (3), croiser devant le dr (4); ½ Mambo (5–6); 2 March dr/g avec rotation par épaule dr (7–8)

CHORÉGRAPHIE CARDIO

4/5

Géronimo

Chorégraphie
Musique
Durée

Simon Hanimann
«Geronimo» de Sheppard (Final / Dance Mix)
03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Pas 3

1-4 4 March en arrière à dr/g

5-8 A-Step à dr/g et bras de côté

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 4 March normal dr/g (1-4); 2 March large dr/g (5-6); 2 March normal dr/g (7-8)

Variation 2 4 March en arrière dr/g (1-4); 2 March large dr/g (5-6); 2 March normal dr/g (7-8)

Variation 3 4 March normal dr/g (1-4); A-Step dr/g (5-8)

→ pas combinés 2+3 (8+8)

→ pas combinés 1+2+3 (16+8+8)

→ pas combinés 2+3 (8+8)

→ pas combinés 1+2+3 (16+8+8)

Pas 4

1-4 4× bascule des hanches

5-8 Double Step Touch à dr

9-12 4× bascules des hanches

13-16 4 March à g/dr avec rotation épaule g (ramener les jambes à la fin)

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 4× bascule des hanches (1-4); Double Step Touch dr (5-8); 4× bascule des hanches (1-4); Double Step Touch à g (ramener les jambes à la fin) (5-8)

Variation 2 4× bascule des hanches (1-4); Double Step Touch dr (5-8); 4× bascule des hanches (1-4); 4 March g/dr avec rotation épaule g (ramener les jambes à la fin) (5-8)

CHORÉGRAPHIE CARDIO

5/5

Géronimo

Chorégraphie
Musique
Durée

Simon Hanimann
«Geronimo» de Sheppard (Final / Dance Mix)
03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Pas 5

1–2 Cha-Cha-Cha à dr en avant et balancer poing g

3–4 Cha-Cha-Cha à g en avant et balancer poing dr

5–8 1–4 répéter

9–16 8 March à dr/g en arrière; 2× roulade avec bras en l'air et en bas devant le haut du corps

Construction (du plus simple au produit final):

Variation 1 Cha-Cha-Cha dr (1–2); Cha-Cha-Cha g (3–4); 1× répéter (5–8); 8 March dr/g (9–16)

Variation 2 2× Cha-Cha-Cha dr/g en avant (1–8); 8 March dr/g en arrière (9–16)

Variation 3 Intégrer mouvements des bras et roulade

→ pas combinés 4+5 (16+16)

→ combiner la chorégraphie tout entière