

Plan de cours de l'atelier

Hip-Hop

DA-45

Description de l'atelier

Présentation des mouvements de base de la danse hip-hop et de la culture qui l'entoure. Explication des différents mouvements reliés à ce style de danse ainsi que de l'entraînement physique requis pour les pratiquer. Des notions de rythmiques musicales seront aussi étudiées.

Préalable

Aucun

Objectifs spécifiques

- Améliorer ses capacités cardio-vasculaire et motrice;
- Comprendre les mouvements reliés aux hip-hop;
- Étendre sa coordination en gardant un effort musculaire soutenu et en utilisant sa créativité.

Modalités d'enseignement

- Réchauffement
- Pratique de mouvements
- Chorégraphie
- Discussions et questions

Plan de cours sommaire

Séance 1

Introduction à la danse

- Présentation du réchauffement effectué à chaque cours;
- Explication des techniques de base.

Séance 2 et les suivantes

- Réchauffement et exercices d'entraînement musculaire et de souplesse;
- Démonstration de nouvelles techniques et révision des techniques vues au cours précédent;
- Mise en application de ces techniques dans un contexte chorégraphique sur une musique donnée.

Note

Ce plan de cours est sujet à changements selon les besoins du groupe.

Références suggérées

Sites Internet : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Hip-Hop>