

Cours de Graham group D

septembre à décembre	janvier à mars	avril à juin
<ul style="list-style-type: none"> - Reprendre les fondamentaux de la méthode Graham - Reprendre le travail au sol sur l'inspiration expiration - Continuer le travail de la parallèle - Reprendre les exercices de curve assis et debout - exercices de contractions release en position assise et debout - déplacement en triplète, tilt et step draw avec des variantes. - variations incluant des chutes simples <p>Portes ouvertes en décembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Continuer les exercices debout en incluant la 4ème position - Apprentissage de variations plus complexes incluant des tours et des chutes - Déplacement plus complexes de triplettes, de chutes, de tilt, de tours et de sauts. <p>Spectacle de fin d'année</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Suite d'exercices plus complexes (changement de côté, contractions plus torsion) - enchaînements au sol plus complexes. - Introduction à l'improvisation selon les mouvements appris durant l'année scolaire <p>Examens de danse en Juin</p>

Exemple du cours de Graham groupe D

Début du cours debout : relâcher le corps en enroulant et déroulant la colonne avec inspiration et expiration.

Assis :

Exercices de rebond
 Exercices d'inspiration expiration avec curve
 Exercices de pieds
 Exercices de torsion et étirements

Debout en parallèle et en dehors

Exercices de curve et de relâché
 Exercices de pieds et de tendus
 Exercices de pliés
 Exercices de battements
 Exercices de sauts

En diagonales: Déplacements : sauts, triplettes, tilt, step draw, chutes, tours.