

## Cours de Graham group GY

### septembre à décembre

- Reprendre les fondamentaux de la méthode Graham
- Continuer le travail au sol sur l'inspiration expiration en rajoutant des mouvements de torsion
- Continuer le travail de la parallèle, en dehors
- Reprendre les exercices de curve assis et debout en incluant l'arche
- exercices de contractions release en position assise et debout
- déplacements complexes de glissés, de chutes
- variations incluant des chutes, des sauts, des tours

### janvier à mars

- Enchaînements au sol plus complexe
- Continuer les exercices debout dans différentes directions
- Suite de l'apprentissage de variations
- Déplacement plus complexes de triplettes, de chutes, de tilt, de tours et de sauts en incluant les drops

### avril à juin

- Suite d'exercices plus complexes au sol, debout, en diagonale avec tours, drops, sauts, chutes en utilisant le relâché du corps et la respiration
- Improvisation selon les mouvements appris durant l'année scolaire

Examens de danse en Mai

### Exemple du cours de Graham groupe GY

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

Enchaînement au sol pour revenir debout

Debout en parallèle et en dehors

Exercices de curve et de relâché

Exercices de pieds et de tendus

Exercices de pliés dans toutes les positions

Exercices de battements, de relâche,

Exercices de sauts pour finir par l'apprentissage de variations complexes.

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