

Cours de Graham group C

septembre à décembre	janvier à mars	avril à juin
<ul style="list-style-type: none">- découvrir les fondamentaux de la méthode Graham- tenir en parallèle debout durant les exercices- posture des bras- début des exercices de curve assis et debout- exercices de contractions en position assise et de release,- déplacement en triplète, tilt et step draw	<ul style="list-style-type: none">- aller au sol depuis la position debout- début des exercices de torsions au sol et assis- apprentissage de variations- apprentissage de chutes simples	<ul style="list-style-type: none">-apprentissage d exercices plus complexes (changement de coté, contractions plus torsion)- enchaînements au sol plus complexe.
Portes ouvertes en décembre	Spectacle de fin d'année	Examens de danse en Juin

Exemple du cours de Graham groupe C

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, triplètes, tilt, step draw

Cours de Graham group D

septembre à décembre

- 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

janvier à mars

- Continuer les exercices debout en incluant la 4ème position
- Apprentissage de variations plus complexes incluant des tours, sauts et des chutes
- Déplacement plus complexes de triplettes, de chutes, de tilt, de tours et de sauts.
- Introduction à l'improvisation selon les mouvements appris

avril à juin

- Suite d'exercices plus complexes (changement de côté, contractions plus torsion)
- enchaînements au sol plus complexes.
- traversées incluant sauts, chutes, tours, triplettes...

Examens de danse en Juin

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.

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.