

Cours de danse moderne basés sur la technique Graham, Diana Lambert

Les cours sont basés sur un entraînement de danse moderne qui permet de renforcer son centre, améliorer sa technique et apprendre à s'exprimer. Elle est basée sur les principes de "contraction" et de "release" et accorde une large place à la respiration.

En première année :	En deuxième année	En troisième année
<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les fondamentaux de la méthode Graham - Apprentissage d'exercices au sol simple puis plus complexe. - Exercices debout de pliés, de pieds, de battements. - Début des exercices de courbe assis et debout - Exercices de contractions en position assise et de release - Déplacement en triplette, tilt et step draw 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuer les exercices assis, debout en incluant différentes positions de jambes, et corps. (torsion, arche..) - Apprentissage de variations plus complexes incluant des tours, sauts et des chutes. - Déplacement dans l'espace, plus complexes de triplettes, de chutes, de tilt, de tours et de sauts. - Introduction à la recherche chorégraphique en vue d'audition ou de concours. - Apprentissage de variations. <p>Examen de fin d'année</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidation des acquis - Enchaînements au sol plus complexe - Continuer les exercices debout dans différentes directions et différentes dynamiques - Suite de l'apprentissage d'enchaînements. - Déplacement plus complexes de triplettes, de chutes, de tilt, de tours et de sauts. <p>Examen de fin d'année</p>