

RECOMPOSITION

NIVEAUX DE COMPLEXITE

DEFINITION :

Composer un nouveau bloc en utilisant, dans un ordre différent, les 8 pas step, chacun sur 4 temps, de l'enchaînement imposé.

CONTRAINTE :

Les pas step choisis ne doivent pas être précédés ou suivis des pas step tels qu'ils apparaissent dans l'enchaînement imposé.

AXE DE COMPLEXIFICATION :

C'est le nombre de pas step choisi.

MISE EN GARDE :

Certains pas step s'enchaînent plus difficilement

COMPLEXITE niveau 1

2 pas step différents

Exemple :
Basic step – turn - Basic step – turn

Structure : A – B – A - B

COMPLEXITE niveau 2

3 pas step différents

Exemple :
Basic step – L step - knee up – basic step

Structure : A – B – C - A

COMPLEXITE niveau 3

4 pas step différents

Exemple :
Basic step – L step - knee up – kick

Structure : A – B – C - D

CREATION PAR RECOMPOSITION

REORGANISATION ORIGINALE DE CE QUI EXISTE DEJA (enchaînement base)

Créer 1 ou plusieurs blocs de 16 temps en vous servant des pas step de l'enchaînement base

Complexité NIVEAU 1 2 pas step différents	A	B	A	B
Complexité NIVEAU 2 3 pas step différents	A	B	C	A
Complexité NIVEAU 3 4 pas step différents	A	B	C	D

**BANDEAU A COLLER SUR FICHE « CARTE D'IDENTITE »
DANS LE CARNET D'ENTRAINEMENT PERSONNEL DE CHAQUE ELEVE**

CREATION PAR RECOMPOSITION DU BLOC N°															
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
NOM du pas step :				NOM du pas step :				NOM du pas step :				NOM du pas step :			