DEPART

Reproduis un de ces sauts

Tiens cette position 15 secondes

Tiens cette position 5 secondes

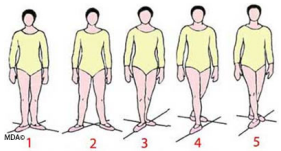
Fais une pirouette et passe un tour

Danse 30 secondes sur une musique

Fais une roue

Danse 30 secondes sur une musique

Reproduis les 5 positions des pieds




Tiens cette position 15 secondes

Fais un grand saut et avance de 2 cases

Lève la jambe 5 fois le plus haut possible

Tous dansent 30 secondes

Fais 5 sauts en 1ère position

Une chute ! recule de 3 cases

Tiens cette position 5 secondes

Invente une figure

Danse 30 secondes sur une musique

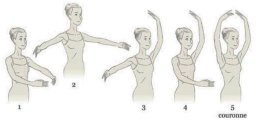
Fais un grand saut et avance de 2 cases

Fais une pirouette et passe un tour

Tiens cette position 15 secondes par jambes

Reproduis un de ces sauts

Reproduis les 5 positions des bras




Fais 5 sauts en 2ème position

Tiens cette position 5 secondes

Prends une pose pendant 5 secondes

Danse 30 secondes sur une musique

Une chute ! recule de 3 cases

Tous dansent 30 secondes

ARRIVEE

EDA
ECOLE DE DANSE D'ANNIVIERS