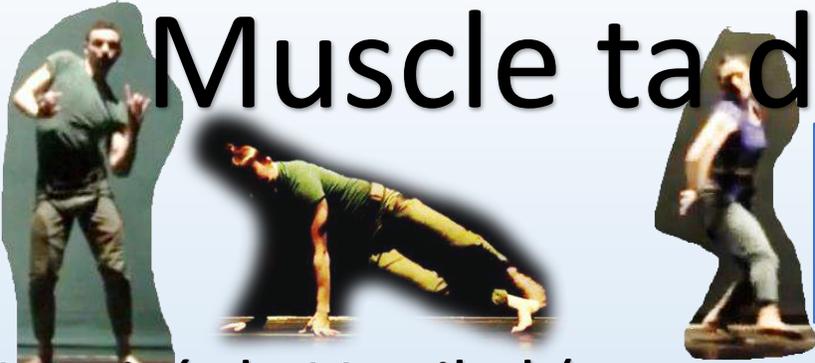


# Muscle ta danse



<https://www.youtube.com/watch?v=wuCK-oiE3rM>  
=> Une musique que tu peux utiliser



<https://nizdx.glideapp.io/>

Plus d'infos en cliquant sur le lien

## Inspiré de Vertikal (compagnie Kafig)

[https://mobile.france.tv/spectacles-et-culture/theatre-et-danse/1012733-vertikal-de-mourad-merzouki-a-l-opera-berlioz-de-montpellier.html?fbclid=IwAR37SdBYPbLS2q4ESbWLMxjeP8whgu\\_vQCWBpGRcfqZAcQbneEpGQ55XQXg](https://mobile.france.tv/spectacles-et-culture/theatre-et-danse/1012733-vertikal-de-mourad-merzouki-a-l-opera-berlioz-de-montpellier.html?fbclid=IwAR37SdBYPbLS2q4ESbWLMxjeP8whgu_vQCWBpGRcfqZAcQbneEpGQ55XQXg)

**But du jeu :** créer des phrases dansées de Hip Hop en alternant sur place des mouvements debout et au sol de 1 à 12.

**Sécurité :** tu as besoin de 2 mètres autour de toi + éloigner les objets dangereux.

⇒ **J'ai réussi :** si ma phrase se réalise sans aucun arrêt

<https://youtu.be/DoUqLK07Z1Q> comme le générique de Thalassa

⇒ **Comment passer d'une figure à l'autre :** respecter la consignes entre les figures

**1 à 2 et 2 à 3 :** faire des vagues de haut en bas

**Pour créer ta danse, tu as 2 étapes à réaliser :**

- 1) T'entraîner à passer d'une figure à l'autre, en répétant plusieurs fois tes transitions.
- 2) Améliorer et répéter ta phrase dansée.

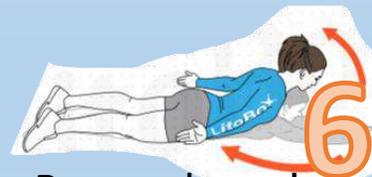
**3 à 4 et 4 à 5 :** ton mouvement et tout mou, comme un chewing-gum qu'on étire

**5 à 6 et 6 à 7 :** tu dessines des grandes formes rondes avec tes coudes

**7 à 8 et 8 à 9 :** tu dessines des grandes formes pointues avec tes genoux

**9 à 10 et 10 à 11 :** faire des vagues avec tes bras

**11 à 12 et 12 à 1 :** tu dois tourner sur toi-même



Bonne danse!  
M. Renaut  
[william.renaut@ac-guyane.fr](mailto:william.renaut@ac-guyane.fr)