

STEP Bloc n*1

STEP	Tu n'as pas de STEP à la maison comme 99 % des gens ? C'est pas un problème t'as sûrement un escalier... T'as pas d'escalier ? Pas d'excuse, fais un rectangle avec du scotch sur le sol ou si t'es bricoleur tu peux construire un STEP avec 3-4 planches et des clous (dimensions 90L x 35l x 15-20H.)
Fiches ou Liens	BASIC, MAMBO, V-STEP, JAZZQUARE, REVERSE ou Liens Youtube
Musique	I feel so bad, Kungs.

Activités à réaliser	Temps	Résultat
- Préparer le matériel (STEP, fiches, sono, ...)	3'	
- Ecouter le début de la chanson. <i>I feel so bad</i> de Kungs . - Compter de 1 à 8 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1, 2, ...) sur le rythme.	3'	J'entends le rythme de la musique J'arrive compter de 1 à 8 sur le rythme
- Reproduire le pas BASIC . (dans les fiches) - Compter à haute voix (1, 2, 3, 4) tout en exécutant le pas. - Répéter le pas 2x en comptant cette fois-ci jusqu'à 8.	2'	Je reproduis le BASIC
- Essayer avec la musique. - Démarrer le premier pas après 2x8 temps.	2'	Je réalise le pas sur la musique
- Reproduire le pas MAMBO - Compter à haute voix (1, 2, 3, 4) tout en exécutant le pas. - Répéter le pas 2x en comptant cette fois-ci jusqu'à 8.	3'	Je reproduis le MAMBO
- Présenter le BASIC 2x puis le MAMBO 2x. (2x8 temps) - Exécuter la chorégraphie avec la musique. -	3'	Je réalise les pas sur la musique
- Reproduire le pas V-STEP - ...	3'	Je reproduis le V-STEP
- Présenter le BASIC 2x, le MAMBO 2x puis le V-STEP 2x. (3x8 temps) - Exécuter la chorégraphie avec la musique. - Répéter plusieurs fois ces 3 pas.	4'	Je réalise les pas sur la musique
- Reproduire le pas JAZZQUARE - ...	3'	Je reproduis le JAZZQUARE
- Présenter le BASIC 2x, le MAMBO 2x, le V-STEP 2x puis le JAZZQUARE 2x. (4x8 temps) - Exécuter la chorégraphie avec la musique. - Répéter plusieurs fois ces 4 pas.	4'	Je réalise les pas sur la musique
- Reproduire le pas REVERSE - ...	3'	Je reproduis le REVERSE
- Présenter le BASIC 2x, le MAMBO 2x, le V-STEP 2x, le JAZZQUARE 2x puis le REVERSE 2x. (5x8 temps) - Exécuter la chorégraphie avec la musique. - Répéter plusieurs fois ces 5 pas.	5'	Je réalise les pas sur la musique

Challenge tes amis sur les réseaux !!!!