

formation USEP 94 Hip-Hop animée par Iffra Dia
mercredi 11/01/2023

<https://vimeo.com/789776796>

Chronologie vidéo par séquence (41 min 23 sec) :

N°1 : Explorer l'espace (00:08 durée 24 sec)

N°2 : Déplacements : variation des consignes (00:32 durée 2 min 53 sec) :

- marche avant accélérée
- Marche arrière normale
- Marche avant au ralenti
- Marche avant saccadée
- Marcher comme un robot
- Être un glaçon qui fond

N°3 : Variations avec le glaçon qui fond (03:24 durée 2 min 12 sec)

- Être un glaçon qu'ils fond en musique
- Être un glaçon qu'ils fond en 5 temps
- Être un glaçon qui fond en 3 temps
- Être un glaçon qui fond en 2 temps.

N°4 : Le sol qui brûle ! (05:36 durée 42 sec)

N°5 : Déplacements debout (Top Rock) : variations debout avant d'aller au sol (06:19 durée 2 min 54 sec)

- Pas => Cross Step
- Name Blade

N°6 : Déplacements debout : Demo Cross Step (09:14 durée 18 sec)

N°7 : Déplacements debout : Cross Step en musique (09:31 durée 1 min 07 sec)

N°8 : Déplacements debout : Charly Brown (10:39 durée 53 sec)

N°9 : Déplacements debout : Cross Step + Charly Brown en musique (11:32 durée 50 sec)

N°10 : Déplacements debout : Apache en musique (12:22 durée 1 min 07 sec)

N°11 : Enchaînement : Aile de pigeon - Charly Brown - Go Down - Pauses B-Boy / B-Girl... (12:58 durée 3 min 03 sec)

N°12 : Echauffement au sol (16:01 durée 47 sec)

N°13 : Echauffement au sol (16:48 durée 2 min 02 sec)

- Quadrupédie dorsale, ventrale
- Changements d'appuis,
- Retournement...

N°14 : Le rebond : Trop facile ! (18:51 durée 6 sec)

N°15 : Déplacements au sol : Canoë, dos crawlé... (18:57 durée 44 sec)

N°16 : Déplacements au sol : démo dos crawlé, tortue... (19:41 durée 19 sec)

N°17 : Déplacements au sol : démo Footwork (20:00 durée 1 min)

N°18 : Hook (crochet) : démo clé + enchaînement Hook - Kick - Pause - retour debout (21:04 durée 2 min 09 sec)

N°19 : Enchaînements démo : Cross Step - Charly Brown - Go Down - Footwork - Freeze - Top Rock ... (23:13 durée 1 min)

N°20 : Consignes enchaînement en musique avec le groupe (24:18 durée 1 min 30 sec)

N°21 : Battle : consignes au groupe + les codes du Battle (25:51 durée 1 min 54 sec)

N°22 : Battle : suite consignes au groupe + les codes du Battle (27:45 durée 57 sec)

N°23 : Battle : répétition enchaînement sans musique (28:43 durée 1 min 47 sec)

N°24 : Battle : consignes déroulement Battle (30:29 durée 27 sec)

N°25 : Battle : groupe en musique (30:56 durée 2 min 27 sec)

N°26 : Battle : groupe en musique (33:24 durée 1 min 32 sec)

N°27 : Battle : les 2 groupes se croisent en musique (34:56 durée 48 sec)

N°28 : Battle : les 2 groupes s'affrontent en musique alternativement en petits groupes (35:44 durée 4 min 52 sec)

N°29 : Jury : résultat du Battle (40:35 durée 48 sec)