

FORMATION DANSE HIP-HOP
Au parc interdépartemental des sports à Créteil, mercredi 11 mai 2022

Artiste intervenant : IFFRA DIA, collectif FAIR-E implanté au centre chorégraphique national de Rennes et de Bretagne.

Objectif : faire découvrir par le mouvement les fondamentaux de la danse Hip-hop

Le Hip-Hop, expression Française a permis de distinguer la danse debout et la danse au sol. Aux Etats-Unis, on parle de Breaking pour désigner le tout.

Travail préparatoire à la danse debout

Prise de conscience de la mobilité de la colonne vertébrale et des appuis.

En cercle, en position neutre (sans tension), se déséquilibrer légèrement en avant avec tout le corps, puis revenir sur l'axe et recommencer en arrière, sur chacun des côtés. Sentir le poids du corps sur l'avant des orteils, les talons ou le côté du pied.

Isoler une partie du corps

Mobiliser la tête de haut en bas, puis vers la droite et la gauche pour, enchaîner un cercle de la tête.

Idem avec le torse et le bassin

La tête déclenche le mouvement et entraîne le reste du corps vers le bas puis se repositionner sur l'axe en position neutre.

Le fil imaginaire

Principe : chaque articulation est tirée par un fil imaginaire, elle sort donc de l'axe vertical puis revient se placer. (Tête côté, au-dessus, vers l'avant, l'arrière ; nez, épaule, torse, hanche, genou...)

La boule imaginaire

Les deux mains entourent une boule imaginaire, l'espace entre les mains peut varier : s'agrandir, se rétracter, se presser, tourner, spiraler...jusqu'à entraîner le corps dans le mouvement

Elle peut voyager dans l'espace vers le haut, le côté le bas jusqu'à la déposer au sol...

Le WAVING ou vague

C'est un mouvement fluide, d'ondulation. Utiliser l'image mentale « des ailes qui se déploient », pour faire explorer aux élèves le mouvement ondulatoire des bras mais aussi du corps tout entier.

Progression : bras tendu, casser le poignet, plier le coude puis pousser l'épaule et ramener la main comme pour la rentrer dans la poche de son pantalon. Idem de l'autre côté.

La **vague** des bras est un mouvement ondulatoire qui se fait de la gauche vers la droite ou de la droite vers la gauche. Pour le faire, il faut d'abord décomposer le poignet, puis le coude pour former un petit angle. Ensuite, tu pousses l'épaule, tu sors le buste, puis l'autre épaule, l'autre coude et l'autre poignet.

LES TETRIS ou figures géométriques

C'est un style de danse directement inspiré du jeu vidéo.

Dans le Tetris, les mouvements sont exécutés par les bras qui créent des angles à 90° et des figures très variées, à vous de jouer !

KING TUT

C'est un style de danse inspiré des personnages sur les Hieroglyphes de l'Égypte antique. On retrouve des ornements de bras angulaires.

LES DEPLACEMENTS

Réagir à différentes consignes

- Sur une échelle de 1 à 5 trouver une vitesse de marche qui alterne de manière progressive jusqu'à la marche très rapide vitesse 5.
- Arrêt
- Marche saccadée, robotique
- **SLOW MOTION** ou marche au ralenti
- **ROBOT WALK** ou marche robotique

LE BREAKDANCE ou la danse au sol

Sur place travail préparatoire des articulations des poignets, les mobiliser en tournant dans un sens puis dans l'autre pour s'échauffer.

D'un point de vue sécuritaire, interdire tout mouvement qui puisse mettre en danger l'élève.

TOP-ROCK ou les pas de préparation

Le toprock fait généralement référence au mouvement du pied effectué à partir d'une position debout, en s'appuyant sur un mélange de coordination, de flexibilité, de rythme et, surtout, de style. Les toprocks représentent l'ensemble des pas de danses debout avant d'aller au sol.

GO DOWN ou descendre vers le sol

De la station debout, descendre au sol en 5 temps puis revenir par le même chemin.

Idem 3 temps puis en un seul temps.

Prendre conscience du chemin des différents appuis. Explorer différentes descentes : est-ce la main qui touche en premier le sol ? la jambe ? etc...attention, veiller à la sécurité des élèves et à la qualité des appuis.

Le déplacement en quadrupédie

En appui sur les deux pieds et deux mains, bassin surélevé, se déplacer vers l'avant et l'arrière comme un animal. Ventre orienté vers le sol puis dos orienté vers le plafond.

FOOT-ROCK ou passe-passe : Rotation avec les pieds au sol.

FREEZE debout (arrêt debout ou au sol avec figures libres)

LA CLEF (pied dans l'entrejambe)

LES COMBINAISONS AU SOL

Quadrupédies Ventre orienté vers le sol ou dos orienté vers le plafond

HAND-SHAKE (debout) tiré du locking ?

Séquence du **FRESNO** à 2 avec mains sur l'épaule combinaison debout

LA SIGNATURE DANSEE

BACK SLIDE (patin en arrière)

MOONWALK (patin dans toutes les directions)

En ligne, à tour de rôle, chaque danseur va improviser sa signature puis revenir à sa place ce qui déclenche le départ du suivant et ainsi de suite.

Possibilité de le faire en cercle.

LA CHAINE ELECTRIQUE

En cercle, chacun se donne la main en croisant les doigts puis un meneur fait passer une onde qui se transmet à tour de rôle à chacun des danseurs. (ne pas se lâcher les mains)

On peut varier : la vitesse de transmission, initier un mouvement différent, fluide ou saccadé.

LE BATTLE est la forme instituée du défi

Question/réponse

Unisson

Pause + chorégraphie + Cross-step + Charlie brown (charleston) + Go-down+foot-rock+cross-step+ ailes de pigeon (main au talon, jambe pliée sur le côté en alternance)