Chorégraphie modulée 13 min

Step • Lycée Terminale • CA5

Objectif

Alterner phases lentes et rapides

But

Maintenir effort 13 min

Thème

Concevoir une chorégraphie de step de 12 à 15 minutes avec intensité variable

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur. Rotation en fin de séquence. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Hydratation obligatoire, step stable.

Consigne

Chorégraphie de 12 pas. Exécuter 3 phases lentes et 3 rapides imposées par observateur. Rotation après 13 min.

Critères de réalisation

- Phases respectées
- Souffle maîtrisé
- Pas corrects

Critère de réussite

13 min atteintes

Matériel

1 step/élève, musique 110 bpm

Variables de différenciation

- Durée 12 min
- Durée 15 min
- Tempo 120 bpm