

DEMARCHE PEDAGOGIQUE EN STEP(1)

Mon enchaînement de base :

- A ☐ Knee up G X 3
- B ☐ Basic G - V step G
- C ☐ Marche sol X 4/ tape up G
- D ☐ Tape up repeater D X3

Evolution :

- ☐ Knee up G x3 (variation switch over)
- ☐ Box G / reverse G over the top
- ☐ Contourne step x4 / tcha tcha (angle)
- ☐ L step (kick punch)

Utilisation d'un support musical adapté (127-132 BPM)

- A] 0) Marche sur tempo et sur phrasé (démarrer pied D sur le tempo et sur le 1)
1) Mettre en tape up change (tape à l'angle alterné)
2) Amener knee up (genoux simple alterné) 4tps
3) Annoncer et exécuter une répétition de 3 knee up (8 tps)
- A+B] 4) Avant la fin d'une répétition de 3 knee up G = annoncer 2 basic gauche que vous allez glisser entre 2 séries de knee up à G et à D. Donc, après les 3 knee up D ; cela sera 2 basic D etc.. Maintenir cette combinaison de 2x8 tps au moins 4 fois
5) Faire évoluer les 3 knee up G en 1 knee up G/1 lunge droit à l'avant du step / et 1 knee up G. Garder les 2 basic. Idem à D et répéter 4 fois jusqu'à ce que la variation soit acquise.
6) Une fois cette variation acquise, faites la encore évoluer en y ajoutant un contre-temps sur le dégagé à l'avant. Garder les 2 basic et faire répéter....
7) Maintenir la variation n²³⁸/₃₂ des knee up et faites évoluer les 2 basic en 1 box + 1 basic Toujours en alternant avec les knee up, répéter 4 fois...
8) Maintenir le box et remplacer le basic par 1 V step. Maintenir la variation des knee up Répéter au moins 4 fois
9) Maintenir la variation knee up + box et démontrer le reverse qui remplacera le V step Répéter au moins 4 fois
10) Mettre en stand by " tape up"
- B] 11) Alternier box D/ reverse D + 2 tape up
12) Evoluer le reverse en descendant à reculons à l'avant du step. Maintenir, le box et les 2 tape up. Exécuter à nouveau cette combinaison à l'avant pour revenir derrière le step.
Le public, vous aura observé et soit aura continué (parce que vous les aurez prévenu de poursuivre !) soit se sera arrêté pour analyser ce nouveau changement !
Pas de panique si c'est ce dernier cas, maintenez quelques tapes up supplémentaires afin que tout le monde raccroche !
13) Essayez de renouveler cette nouvelle variation avec tout le public, (vous aurez pris vos précaution de garder un step libre dans le fond de la salle pour vous !) en démontrant comment revenir l'arrière du step (répéter 4 fois)
14) Faire changer de pied par la mise en stand by (tape up)ou basic) pour retravailler cette combinaison du pied gauche.
- A+B] 15) Le passage à l'avant et à l'arrière du step maintenant maîtrisé, re-incorporez la variation des knee up et faire répéter 4 fois
16) Ramener votre petit monde en stand by
- C] 17) Sur une nouvelle phrase musicale commençant par un 1 ; mettre 2 basic D et reprendre tape up alternés x2 et répéter...

- 18) Garder le basic D sur 1234 puis le tape up sur 5678 et idem à G
- 19) Remplacer la basic par marche au sol 4 tps / maintenir le tape up à l'angle.
- 20) Vous allez marcher vos 4 tps en contournant le step (ex pied D marche à G)
Maintenir le tape up. Pour le retour c'est le pied G qui marche à D...
- 21) Faire exécuter et répéter au moins 4 fois
- 22) Ramener le public en tape up et faire évoluer le tape up en tcha tcha. Répéter...
- 23) Faire marcher au sol et décompter pour reprendre le contournement du step +
votre tcha tcha à l'avant du step... répéter

B+C] 24) Mettre en tape up "stand by". Annoncer que vous allez travailler les 2 dernières combinaisons. Box / reverse / contourne / tcha tcha
Exécuter et répéter....De cette façon, vous allez pouvoir tout de suite travailler ces 2 combinaisons latéralisées !

D] 25) Mettre en tape up simples et alternés. En vue de pouvoir, faire travailler le pavé depuis le début, histoire de remettre en mémoire la structure qui commence par une variation de knee up...vous devez y introduire une transition standart qui permette de retomber sur pied G ! Donc, optez pour une répétition de 3 tape up qui ne sera confondu avec les premiers knee up !

ABCD] 26) Faire répéter depuis le début avec A + B + C et votre D (3 tape up) que vous ferez évoluer par la suite ! Votre pavé déjà structuré et latéralisé sera mieux mémorisé !

27) Mettre en stand by "tape up"

D] 28) Reprenez votre répétition de 3 tape up et annoncer que vous allez faire évoluer la 4ème combinaison

29) De tape up x3 passez à knee up x3 / répéter...

30) Faire évoluer la répétition de 3 knee up en L step = descente sur le côté du step cela devient du coup 3 knee up alternés ! précisez que le 3ème genou devra être croisé par derrière pour mieux revenir derrière le step et par protection des genoux. Répéter à D et à G au moins 4 fois

31) Faire évoluer le 2ème genou en kick "punch" latéral au dessus du step/ maintenir le 3ème genou pour retour arrière du step... faire répéter...

ABCD 32) Stand by... et annoncer la TOTALE ! depuis le début et consommez sans modération !