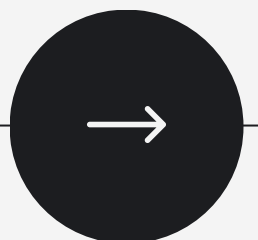


LIA

cours chorégraphié



HISTOIRE

ANNEES 80 : années Aérobie HIA (High Impact Aérobie)

DES SAUTS & DES IMPACTS

ANNEES 90: Popularisation du FITNESS

Emergence du LIA (Low impact Aerobic)



LIA

Moins de sauts = moins de contraintes niveau articulaire

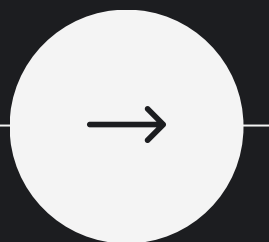
Théoriquement, toujours un pied en contact avec le sol
mais des déplacements marchés accompagnés de
combinaisons de bras

Plus accessible à un grand nombre

LES PAS de bases

Les pas simples - Les pas alternés

LA MARCHÉ - STEP TOUCH



En comparaison du STEP:

REPÈRES SPATIO-TEMPORELS:

Pas de repère de marche

Des possibilités diverses en termes d'occupation de l'espace



Amplification de la relation musique - mouvement

Expression corporelle - dimension artistique développée



RENFORCEMENT MUSCULAIRE Pas de montée- descente du step

RAPPEL

Un pas alterné est un pas qui
CHANGE de pied

Un pas simple est un pas non
alterné qui NE CHANGE PAS de pied



Les pas alternés

Step-touch

Genou

Kick

Talon-fesse

Tap-side

Extension

Cha-cha

Double step-touch

Grapevine

Pas de bourré



Les pas simples

Marche

baby mambo (avant ou arrière)

- Mambo -

Jazz-square

V step - A step



Les rotations et les combinaisons de bras vont
permettre d'amener des variantes

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

LA

LA CHORÉGRAPHIE DE LIA SE CONSTRUIT DE LA MÊME
MANÈRE QUE POUR LE STEP

LES VARIATIONS : BRAS, DIRECTIONS, ORIENTATIONS,
AMPLITUDES
