

TRANSFORMATION

Transformation Danse 2010: Paragym – Acrobaties pour danseurs

Envie d'apprendre des mouvements acrobatiques en sécurité? Paragym vous propose un cours axé sur les minis-séquences, les portées dynamiques et les mouvements rotatoires et aériens, décortiqués en plusieurs étapes. Les mouvements que nous enseignons sont inspirés de disciplines variées; tel que la gymnastique, le breakdance, le Parkour et le cirque. Vous apprendrez comment entraîner les systèmes énergétiques responsables de la puissance et des impulsions dynamiques et travaillerez la souplesse active maximale. Une pratique sécuritaire des mouvements acrobatiques, qui respecte les limites sécuritaires de l'anatomie et de la physiologie des participants, est de première importance.

Exemples de mouvements : équilibre sur les mains, renversement arrière et roue sans mains (gymnastique); les sauts varies et réceptions avec roulades (Parkour); le windmill et quelques freezes (Breakdance); les portées dynamiques propre au cirque.

