

BON À SAVOIR EN BAL

Le Pense-BAL

#MONAVISPERSONO

LA PLUPART DES CHAÎNES SONT MENÉES À GAUCHE



Meneur

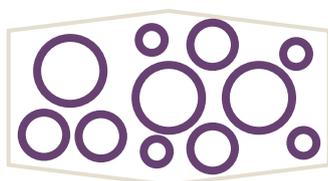
- Les chaînes se dirigent généralement vers la gauche.
- La personne la plus à gauche mène.

“

Pour rejoindre la chaîne, je préfère attendre le dernier danseur et rajouter à la fin de la chaîne.

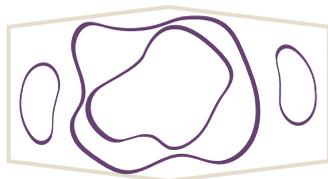
Claire

LES PETITES RONDES SONT CONFORTABLES



Petites rondes

Certaines danses se prêtent aux grands cercles (cercle circassien...) mais souvent, les petites rondes permettent de mieux développer le pas et l'énergie de groupe.



Patatoïdes
inconfortables

“

J'aime bien les petites rondes à 6/8 danseurs sur la ronde du Quercy, de Saint-Vincent, la maraichine...

Claire

C'EST PLUS SIMPLE DE LAISSER ALLER LES BRAS

Pour les danses en chaînes ou en rondes, qu'il existe un mouvement de bras précis ou non à effectuer, le meilleur moyen de comprendre le mouvement est d'essayer de ne pas l'impulser. Détendez vos épaules, et laissez l'énergie de groupe embarquer vos bras dans le mouvement.

“

Si je ne maîtrise pas le mouvement de bras, je "laisse aller" en déverrouillant les épaules et le groupe va m'entraîner tout seul.

Claire