

# Fondamentaux

*Cursus de 32 semaines*

## Concepts

Qu'est ce que l'ATS® ?

Posture

Boîte personnelle & Angle de performance

Boîte de Base & Boîte Temporaire

Lead & Follow

Flock of birds

Formations 1 (damier, cercle, horloge ATS®, duo, trio, quartet)

Mise en scène "classique" (chorus, placement stagger, entrée et sortir de scène)

Sagattes, Rythmes & Mouvements en ATS®

Transitions entre les mouvements (avec et sans sagattes)

## Mouvements rapides :

**Pivot Bump**

**Choo-Choo**

**Arc Arms**

**Double Bump**

**Single Bump**

**Reach & Sit**

**Chico Four Corners**

**Box Step & Flourish**

**Arabic Step**

**Egyptian Basic**

**Egyptian 1/2 Turn**

**Basic Shimmy**

## Mouvements lents :

**Floreo**

**Taxeem**

**Walking Taxeem**

**Bodywave**

**Walking Bodywave**

**Arm Undulation**

**Reverse Turn**

**Propellor Turn**

**Corkscrew Turn**

**Circle Step**

**Torso Rotation**

## Objectifs :

Savoir reconnaître, exécuter et nommer les différents mouvements "Fondamentaux"

être clair et précis dans les clés et les comptes

Maîtriser le rythme de base aux sagattes avec les différents mouvements

Savoir se repérer dans l'espace et par rapport aux autres danseuses