

WARM UP JAZZ FUNK

Rhymes

CHORÉGRAPHIE
MUSIQUE
DURÉE

Guy Mäder
« Rhymes » de Hannah Wants et Chris Lorenzo
03:20

2×8		4×8	Isolation upper body circle
2×8	Shoulder circle	2×8	Step touch hip hop
4×8	Head right and left	2×8	Step touch hip hop arms
8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out R	8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out R
8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out L	8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out L
8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out R	8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out R
8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out L	8	Turn shoulder, ellbow, arm, reach out L
2×8	Step touch and point	2×8	Step touch and point
2×8	Step touch and point and wack	2×8	Step touch and point and wack
6×8	Hip circle, grape wine	4×8	Hip circle, grape wine
2×8	Head, shoulder, upper body, hip	4×8	Pas de bourrée
2×8	Isolation upper body front back	4×8	Isolations hips
2×8	Isolation upper body side to side		

FORCE TRONC JAZZ FUNK

Focus

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Focus » de Ariana Grande
DURÉE 03:31

2×8	1×4
4×8 Position appui facial	4×8 Elbow plank les deux genoux au sol
4×8 Position appui facial	4×8 Position appui facial
4×8 8 appuis faciaux	1×4
4×8 Elbow plank	2×8 Position appui facial lever les jambes en alternance
2×8 En elbow plank, genou dr au sol puis genou g	2×8 Position appui facial lever les jambes en alternance
2×8 En elbow plank genou au sol (single, single, double)	4×8 Position appui facial
1×8 Elbow plank bras g en l'air	
1×8 Elbow plank bras g en bas	
1×8 Elbow plank bras dr en l'air	
1×8 Elbow plank bras droit en bas	

FORCE JAMBES JAZZ FUNK

For a better day

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « For a better day » de Avicii
DURÉE 03:26

3×8

7×8 Lunges back 1–6 low close on 7

6×8 Relevée

1×8

4×8 Side squats with steps

4×8 Side squats jump

7×8 Lunges back 1–6 low close on 7

6×8 Relevée

1×8

4×8 Side squats with steps

4×8 Side squats jump

3×8 Jogging

3×8 Jogging with 60s arms

1×8

CHORÉGRAPHIE JAZZ FUNK

1/6

Sax

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Sax » de Fleur East
DURÉE 03:56

Chorus

1	Bras dr en diagonal en l'air,	1	Bras dr balance à droite
+	Balancer bras dr à gauche, tourner pied g à extérieur	+	Bras dr balance devant en demi-cercle
2	Bras dr en diagonal en l'air, Hanches à dr	2	Bras dr se pose près de hanche dr et la hanche dr part à dr
+	Balancer bras dr à g, Tourner pied g à extérieur	3-4	Rotation à g sur jambe g et brase croisés devant soi
3	Faire des cercles à l'intérieur avec bras devant soi et faire un pas à g	5	Bras dr avec poing levé, jambe dr à l'extérieur
4	Sauter et frapper des mains	+	Retour à position départ
5	Un pas à extérieur avec pied dr, basculer avec les 2 bras de bas en haut	6	Bras g avec poing levé, jambe g à l'extérieur
6	Un pas à extérieur avec pied g, basculer avec les 2 bras de bas en haut	7	Croiser jambe g devant dr, claquer
7	Ramener pied dr vers pied g	+	Claquer
+	Ouvrir pied g	8	Tirer jambe dr et bras à l'extérieur
8	Bras derrière la tête	+	Poser jambe dr

CHORÉGRAPHIE JAZZ FUNK

2/6

Sax

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Sax » de Fleur East
DURÉE 03:56

-
- | | | | |
|---|---|-----|---|
| 1 | Jambe g devant, tenir bras g tendu devant, bras dr en l'air | 1 | Faire un pas avec g, bras se balancent diamétralement opposés |
| + | Ramener jambe dr vers jambe g, bras dr balance en bas | 2 | Jambe dr croise devant la g |
| 2 | Jambe g en avant, bras g tendu en avant, bras dr en avant | 3 | Ouvrir jambe g, bras se balancent en l'air diamétralement opposés |
| + | Ramener jambe dr vers la g, bras dr balance en l'air | + | Ramener jambe dr vers g |
| 3 | Jambe g en avant, bras g tendu devant, bras dr en l'air | 4 | Ouvrir jambe g, bras en préparation |
| + | Ramener jambe g sur la dr, bras dr balance en l'air | 5 | Rotation par-dessus épaule dr, bras croisés devant |
| 4 | Jambe g en avant, tenir bras g tendu devant, bras dr en bas en avant | 6-7 | Un pas à l'avant avec la dr, les bras derrière |
| 5 | Frapper les deux bras en l'air, jambe dr vient en avant rotation du corps | 8 | Ramener les jambes et position debout parallèle |
| 6 | Poser la jambe, bras en bas | | |
| 7 | Hanches à dr, bras en appui | | |
| + | Hanches à g, bras en appui | | |
| 8 | Hanches à dr, bras en appui | | |
-

CHORÉGRAPHIE JAZZ FUNK

3/6

Sax

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Sax » de Fleur East
DURÉE 03:56

Strophe 1^{ère} partie

1	Un pas sur place avec la dr	1	Un pas à dr
2	Un pas sur place avec la g	2	Croiser g derrière dr et claquer avec bras g devant
3	Un pas sur place avec la dr	3	Un pas à g
4	Un pas sur place avec la dr	4	Croiser dr derrière g et claquer avec bras dr devant
5	Un pas sur place avec la g, tirer le bras dr et les coudes vers l'extérieur	5	Un pas à dr
6	Un pas sur place avec la dr, tirer bras g et coudes à l'extérieur	6	Croiser g derrière la dr
7	Un pas sur place avec la g, Tirer le bras dr et les coudes vers l'extérieur	7	Un pas à g
8	Un pas sur place avec la g, Tirer le bras dr et les coudes vers l'extérieur	8	Croiser dr derrière g et toucher le sol avec bras dr
1	Un slide à dr, plier les bras vers la g	1-2	Dr à l'intérieur par rotation, bras en l'air et mains qui se tiennent
2	Ramener jambe g vers la dr, bras devant les épaules	3	Sauter et effectuer un bodyroll de bas en haut (mains sur pantalons)
3	Un slide à g, plier les bras vers la dr	4	Bodyroll en haut
4	Ramener jambe g vers la g, bras devant les épaules	5	Avec la dr un pas en arrière
5	Sauter jambes écartées en montrant avec le doigt à droit en l'air en diagonal	6	Avec la g un pas en arrière
6	G montre en diagonal en l'air	7	Ramener le dr vers le g et frapper des mains
7	Se déplacer à genoux et toucher le sol avec la main dr	8	Frapper des mains
8	Sauter jambes serrées		

CHORÉGRAPHIE JAZZ FUNK

4/6

Sax

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Sax » de Fleur East
DURÉE 03:56

Strophe 2^e partie

1-2	Pas à dr et hanches en avant	1-2	Pas à g et hanches en avant
3-4	Croiser g devant dr	3-4	Croiser le dr devant le g
5	Pas vers dr	5	Pas à g
6	Croiser g devant	6	Croiser le dr devant le g
7	Pas à dr puis introduire rotation par-dessus épaule g	7	Pas à g et diriger lors de la rotation par-dessus épaule dr
8	Rotation à g	8	Rotation à g
1	Tourner tête en arrière par-dessus oreille g, mains sur la tête	1-2	Tourner la tête en arrière par-dessus oreille dr, mains sur la tête
3	Mains se tiennent et tendre bras devant soi	3	Les mains se tiennent, tendre les bras en avant
4	Mains se tiennent et tendre bras en l'air	4	Les mains se tiennent, tendre les bras en l'air
5	Bras en l'air à g	5	Bras en l'air à dr
6	Bras en l'air à g et lever jambe dr tendue	6	Bras en l'air à dr et lever jambe g tendue
7	Bras en l'air à dr	7	Bras en l'air à g
8	Bras en l'air à dr et lever jambe g tendue	8	Bras en l'air à g et lever jambe dr tendue

CHORÉGRAPHIE JAZZ FUNK

5/6

Sax

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Sax » de Fleur East
DURÉE 03:56

Pre Chorus

1	Pas à dr	1-4	Tête à g un demi-tour en arrière et frapper sur la poitrine de la main dr
2	Demi-tour par-dessus épaule dr et un pas à g	5	Jambe dr à l'extérieur, épaule dr en bas, la g en haut (lever et baisser)
3	Pas à dr et demi-tour vers l'arrière (par-dessus épaule dr)	6	Jambe dr à l'extérieur, épaule dr en bas, la g en haut (lever et baisser)
4	Ramener la g	7	Jambe dr à l'extérieur, épaule dr en bas, la g en haut (lever et baisser)
5	Pas à g	8	Jambe dr à l'extérieur, épaule dr en bas, la g en haut (lever et baisser)
6	Demi-tour par-dessus épaule g et pas à dr	1-4	Frapper dans les mains
7	Pas à g et demi-tour en arrière (par-dessus épaule g)	5-8	Pose
8	Ramener la dr		
1	A dr en diagonal en avant		
2	A g en diagonal en avant		
3	A dr ramener en arrière		
4	A g ramener en arrière		
5	A dr en diagonal en avant		
6	A g en diagonal en avant		
7	A dr en diagonal en avant		
8	A g en diagonal en avant		

CHORÉGRAPHIE JAZZ FUNK

6/6

Sax

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Sax » de Fleur East
DURÉE 03:56

Partie Fun

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1 | Un pas à dr, bras en haut avec un bodyroll de haut en bas | 1 | Ramener les jambes, basculer en avant avec le haut du corps |
| 2 | Ramener avec la g, bras en bas | 2 | Même position, tourner les épaules en avant |
| 3 | Pas à g, les bras vont à dr et les mains basculent en bas | 3 | Pencher haut du corps en arrière, croiser les bras |
| + | Basculer les mains en haut | 4 | Basculer |
| 4 | Se baisser et basculer les mains en bas | 5 | Faire un pas avec la dr |
| 5 | Faire un pas avec la g | 6 | Faire un pas avec la g |
| 6 | Lever jambe dr fléchie, dos en avant et frapper du poing dr sur la cuisse dr | 7 | Poser jambe dr |
| 7 | Poser la jambe dr | 8 | Faire un pas avec la g |
| + | Frapper des mains | | |
| 8 | Frapper des mains | | |
-

COOL DOWN JAZZ FUNK

Ghost Town

CHORÉGRAPHIE Guy Mäder
MUSIQUE « Ghost Town » de Adam Lambert
DURÉE 03:28

Intro

2×8

Strophe right

4×8 Breath in and out / grand plié

2×8 Stretch overhead right side

2×8 Stretch flat back right

Pre Chorus

1×8 Stretch towards foot and roll up

Chorus right

2×8 Squats 2nd position parallel

1×8 Grand plié 2nd position

1×8 Demi plié 2nd position, force the arch

1×8 Grand plié 1st position

1×8 Demi plié 1st position, force the arch

1×8 Grand plié 3rd position

1×8 Demi plié 3rd position, force the arch

2×8 Grand plié 4th position, force the arch

1×4

Strophe left

4×8 Breath in and out / grand plié

2×8 Stretch overhead left side

2×8 Stretch flat back left

Pre Chorus

1×8

Chorus left

2×8 Squats 2nd position parallel

1×8 Grand plié 1st position

1×8 Demi plié 1st position, force the arch

1×8 Grand plié 3rd position

1×8 Demi plié 3rd position, force the arch

1×8 Grand plié 4th position

1×8 Demi plié 3rd position, force the arch

Bridge

1×8 Relevé reach up

1×8 Relevé look to the right

1×8 Relevé look to the left

1×8 Relevé reach up

Chorus 2×

1×8 Swing R

1×8 Turn R, Boxstep

1×8 Swing L

1×8 Turn L, Boxstep