



El chapo

Chorégraphe : Marc Labrosse
Atelier no 23

delq@live.ca

style libre, 1 mur, Intro: 48 temps

Séquence A

Partie 1

- 1 p.g. av.
- 2 p.d. av.
- 3 p.g. av.
- & p.d. ass.
- 4 p.g. av.
- 5 p.d. av.
- 6 p.g. spl
- 7 p.d. 1/4 t.d. de côté
- & p.g. ass.
- 8 p.d. de côté

Partie 2

- 1 p.g. x dev.
- & p.d. spl
- 2 p.g. de côté
- 3 p.d. x dev.
- & p.g. spl
- 4 p.d. de côté
- 5 p.g. av.
- 6 p.d. 1/4 t.d. spl
- 7 p.g. ass.
- 8 p.d. spl

Répéter les parties 1 & 2
Au mur arrière

Ajouter

- 1 p.g. av.
- 2 p.d. ass.
- 3 p.g. arr.
- 4 p.d. ass.

Séquence B (4 coins)

Partie 1

- 1 p.g. 1/8 t.g. av.
- & p.d. ass.
- 2 p.g. av.
- 3 p.d. av.
- & p.g. ass.
- 4 p.d. av.
- 5 p.g. av.
- 6 p.d. spl
- 7 p.g. spl
- 8 p.d. 1/4 t.g. ass.

Partie 2

- 1 p.g. av.
- & p.d. ass.
- 2 p.g. av.
- 3 p.d. av.
- & p.g. ass.
- 4 p.d. av.
- 5 p.g. kick av.
- & p.g. 1/8 t.g. lég. arr.
- 6 p.d. spl
- 7 p.g. kick av.
- & p.g. 1/8 t.g. lég. arr.
- 8 p.d. spl

Répéter la séquence B
sans le 1/8 t.g. du 1 de la
partie 1 et sans le 1/8 t.g.
sur le 2^e kick ball change
de la partie 2 pour terminer
au mur avant.

Séquence C

Partie 1

- 1 p.g. av.
- 2 retenir
- 3 p.d. spl
- 4 retenir
- 5 p.g. x derr. (ronde)
- 6 p.d. 1/4 t.g. de côté
- 7 p.g. spl
- 8 p.d. ass. spds (pointé)

Partie 2

- 1 p.d. av.
- 2 retenir
- 3 p.g. av.
- 4 retenir
- 5 p.d. av.
- 6 p.g. crochet x derr.
- 7 p.g. 1/4 t.g. de côté
- 8 p.d. ass.

Répéter la séquence C
au mur arrière.

Marche à suivre

A – B – C
A – B – C – C
B – A sans l'ajout
Finale
p.g. av.