

APPRENTISSAGE DE LA RUMBA

1. Énergie (Muelleo) sur le rythme de la Clave Rumba

Instructions :

- **Rythme de la Clave** : Le rythme de la clave est essentiel pour la rumba. Il se présente sous deux formes : "Pa pa pa" ou "Pa pa". Le pas commence sur la clave et finit sur la clave.
- **Posture** : Les genoux partent en avant, mais sans faire de squats. Les jambes ne doivent pas revenir tendues ; l'objectif est de chercher le rebond.
- **Position des Pieds** : Les pieds doivent être parallèles et bien à plat.

Exercice :

1. **Écoute et Pratique du Rythme** :
 - Écoutez le rythme de la clave et commencez à marquer le temps avec vos pieds.
 - Entraînez-vous à commencer et finir chaque mouvement sur la clave.
2. **Mouvement des Genoux** :
 - Pliez légèrement les genoux en les poussant vers l'avant.
 - Évitez de faire des squats ; cherchez plutôt le rebond naturel.
3. **Pieds** :
 - Gardez les pieds parallèles et bien à plat sur le sol tout au long de l'exercice.

2. Pas de Rumba

Instructions :

- **Déplacement** :
 - Vous pouvez partir à droite ou à gauche, mais pour le cours, tout le monde partira du même côté.
 - Gardez le muelleo tout en effectuant un pas vers la gauche, puis refermez en gardant deux muelleos entre chaque pas.
 - Faites attention à bien transférer le poids du corps sur la jambe extérieure. Il faut pousser pour revenir.

Exercice :

1. **Un Côté à la Fois** :
 - Déplacez-vous d'abord uniquement vers la gauche, en gardant le muelleo et les pieds à plat.
 - Ensuite, faites le même exercice en vous déplaçant vers la droite.
2. **Pas Complet** :
 - Enchaînez le déplacement vers la gauche et vers la droite en gardant toujours deux rebonds entre chaque pas.
 - Insistez sur le muelleo et le rythme, avec une position bien fléchie et le plexus en avant.

3. Pas de Base (Bras) pour Hommes et Femmes

Instructions :

- **Position des Coudes :**
 - Ouvrir et fermer les coudes avec les mains sur les hanches (comme la poule).
 - Ensuite, ouvrir à gauche, fermer au centre, puis ouvrir à droite. Veillez à ce que les deux coudes soient toujours actifs.
- **Explication pour les Femmes :**
 - Utilisez l'image du plateau pour maintenir les bras actifs et gracieux.

Exercice :

1. **Ouverture et Fermeture :**
 - Entraînez-vous à ouvrir et fermer les bras avec les mains sur les hanches.
2. **Mouvement Latéral :**
 - Pratiquez l'ouverture à gauche, fermeture au centre, puis ouverture à droite, en gardant les coudes actifs.
3. **Avec le Muelleo :**
 - Ajoutez le muelleo tout en vérifiant la position du corps.

4. Déplacements

Camina :

- **Instructions :**
 - **Mouvement des Pieds :** Pointe et pause.
 - **Présentation des Danseurs :** Utilisez les pieds en pointe et pause avec les bras actifs.

Exercice :

- Avancez en alternant les pieds en pointe et pause, avec des mouvements actifs des bras.

Marca :

Instructions :

- Marquez le rythme avec un pied tout en gardant l'autre pied stable.

Exercice :

- Marquez le rythme en tapant légèrement le sol avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
- Alternez les pieds en suivant le rythme de la clave.

Cachan :

Instructions :

- Au niveau des temps, c'est : "et1 2 ferme sur le 3 et 5 6 ferme sur le 7."
- Faites le mouvement de face puis en déplacement sur les côtés, en croisant et ouvrant les pieds.

- Pour changer de côté, répétez le même pas que vous venez de faire. Par exemple, si vous partez à droite et décidez de changer de direction pendant un croisement de pied, recroisez directement de l'autre côté. Si vous avez décidé d'ouvrir, ouvrez mais de l'autre côté.

Exercice :

1. **Mouvement de Face :**
 - Pratiquez le cachan en face en suivant le rythme et les temps indiqués.
2. **Déplacement Latéral :**
 - Faites le mouvement en déplacement sur les côtés en croisant et ouvrant les pieds.
3. **Changement de Direction :**
 - Entraînez-vous à changer de direction pendant un croisement ou une ouverture.

5. Enseigner les Vacunas

Description : Les vacunas sont des mouvements spécifiques à la rumba, souvent utilisés dans les interactions entre partenaires.

Exercice :

1. **Base :**
 - Commencez par un pas de base, en ajoutant une extension du bras pour simuler un (vacuna).
2. **Coordination :**
 - Travaillez sur la coordination entre les bras et les jambes, en ajoutant des mouvements circulaires pour les femmes et des mouvements plus angulaires pour les hommes.
3. **Interprétation :**
 - Ajoutez des attitudes pour renforcer l'interaction entre les partenaires.

CONCLUSION

Pour une pratique efficace de la rumba, il est essentiel de comprendre et de maîtriser les mouvements de base, les déplacements et les interactions spécifiques. La clé réside dans le respect du rythme de la clave et dans l'ajustement des mouvements en fonction du rôle (homme ou femme) dans la danse. Entraînez-vous régulièrement et cherchez à intégrer fluidité, énergie et expression dans chaque mouvement.