

Santé des os: Danse/Aérobic

Cet exercice est à proposer lors de la mise en train. Les enfants apprennent une chorégraphie simple et l'exécutent en groupe.

L'enseignant apprend aux enfants une chorégraphie simple qui comporte de nombreux sauts sur une musique entraînante.

Dès que les enfants maîtrisent la composition, on peut la répéter régulièrement au début de la leçon, ce qui permet de combiner sauts et activité socioludique sans devoir donner de longues explications.

Remarque: Plus les pas sont simples, plus la chorégraphie sera facile à exécuter pour les élèves.



Exemple de chorégraphie

1. Pas à droite
2. Pas à gauche
3. Pas à droite
4. Saut à pieds joints
5. Haut du corps vers la droite
6. Haut du corps vers la gauche
7. Sautiller en arrière
8. Sautiller en arrière



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO