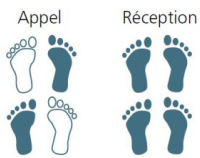


# Danse – Sautillements et sauts: D'un pied sur deux pieds

Avec ces deux exercices, les apprenants effectuent des sauts en prenant appui sur un pied et en se réceptionnant sur deux pieds.



## Running

Sauter sur le pied droit en levant le genou gauche, sauter sur les deux pieds en posant le pied gauche sous le corps et le pied droit derrière soi (position fente avant). Répéter en changeant chaque fois de côté.



### Variante

Déplacer les pieds latéralement (au lieu d'en avant/en arrière).

## Saut assemblé

Avancer le pied droit, sauter en avant en levant les genoux, réceptionner sur les deux pieds.

### Variante

Déplacer le pied droit latéralement ou en arrière.

Source: Hessloehl, S. (2010). Cahier pratique «mobile» 70/2010: Danse. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO