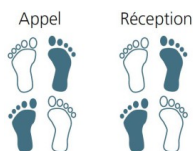


# Danse – Sautillements et sauts: D'un pied sur le même pied

Les trois exercices suivants présentent divers sauts dont l'appel et la réception se font sur le même pied.



## Pas sauté



Avancer le pied droit, sautiller en levant le genou gauche, réceptionner sur le pied droit. Répéter à gauche.

### Variante

- Sautiller en arrière ou latéralement.

## Saut arabesque

Avancer le pied droit, sauter en tendant la jambe gauche vers l'arrière, réceptionner sur le pied droit.

### Variantes

- Déplacer le pied droit latéralement ou en arrière.
- Varier la position de la jambe libre (gauche) en la déplaçant latéralement ou en avant.
- Ajouter un demi-tour lors de la phase de vol (saut fouetté): avancer le pied droit, sauter en tendant la jambe gauche vers l'avant et effectuer un demi-tour vers la droite, réceptionner sur le pied droit.

## Saut claqué de côté

Avancer le pied droit, sauter et frapper les deux pieds ensemble en l'air vers la gauche, réceptionner sur le pied droit.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**