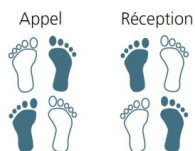


Danse – Sautillements et sauts: D'un pied sur l'autre pied

Grâce à ces trois exercices, les enfants apprennent à sauter d'un pied sur l'autre de diverses manières. Les variations sont perceptibles lors de la phase aérienne.



Pas chassé



Déplacer le pied droit vers la droite, sauter et frapper les deux pieds ensemble en l'air, réceptionner sur le pied gauche. Répéter plusieurs fois à droite.

Variantes

- Pas chassé en avant en gardant toujours le même pied devant: avancer le pied droit, sauter et frapper les deux pieds en l'air, réceptionner sur le pied gauche, etc.
- Pas chassé en avant en changeant de pied: avancer le pied droit, sauter et frapper les deux pieds en l'air, réceptionner sur le pied gauche, avancer le pied gauche, sauter et frapper les deux pieds en l'air, réceptionner sur le pied droit.

Galop

Avancer le pied droit, sauter en levant le genou gauche, puis le droit, réceptionner sur le pied gauche.

Variante

- Tendre les jambes (saut ciseau).

Saut de course

Avancer le pied droit, sauter par-dessus une rivière imaginaire, réceptionner sur le pied gauche.

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