

Danse – Ondes: A travers le corps

Lors cet exercice, l'apprenant fait onduler son corps de la tête aux pieds, puis des pieds à la tête.



Imaginer une vague se propageant dans le corps (de la tête aux pieds, puis des pieds à la tête).

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