

Danse – Sautillements et sauts: De deux pieds sur les deux pieds

Les exercices suivants appartiennent à la famille des sauts «de deux pieds sur les deux pieds». Tous comprennent quatre étapes: préparation, appel, phase aérienne, réception.



Appel sur les deux pieds, sauter haut et réceptionner sur les deux pieds.

Variantes

- Varier la forme du saut lors de la phase de vol: écarter les jambes, grouper les genoux, effectuer un demi-tour, etc.
- Demander aux élèves de trouver des formes «freestyle» issues du ski, du snowboard, du roller, etc.

Jumping Jack

Sauter sur place en alternant la réception: jambes écartées, jambes serrées, etc.

Variantes

- Sauter en avant ou en arrière en gardant les jambes écartées.
- Ajouter un rythme au mouvement: ouvrir (1), fermer (2), ouvrir (3), maintenir la position (4), fermer (5), ouvrir (6), fermer (7), maintenir la position (8).
- Sautiller en avant, 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