

Rock'n'roll – Echauffement: Consolider le pas de base

Dès que le pas de base est acquis dans sa forme globale, on peut l'exercer et l'automatiser en variant les modalités.



Traverser la salle

Effectuer le pas de base sur place puis en traversant la salle. Au passage, serrer la main des camarades.



Feuille – caillou – ciseau

Exécuter le pas de base tout en jouant à «feuille – caillou – ciseau» au meilleur des cinq points. Nouvelle manche entre les vainqueurs et les perdants (ligues).



Face à face

De la **position de base 1** (position ouverte), effectuer le pas de base à deux; après quatre pas de base, se déplacer avec un ou deux pas de base vers le prochain partenaire et recommencer.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO