

Rythme – Stimuler: La vague

Cet exercice est composé de mouvements qui, lorsqu'ils sont déclenchés, en appellent d'autres.

Adopter dix rythmes différents à chaque fois par une ou plusieurs personnes et les retranscrire dans un mouvement (avec ou sans accessoire). Présenter une suite logique (machine, chaîne, canon, etc.).



Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO