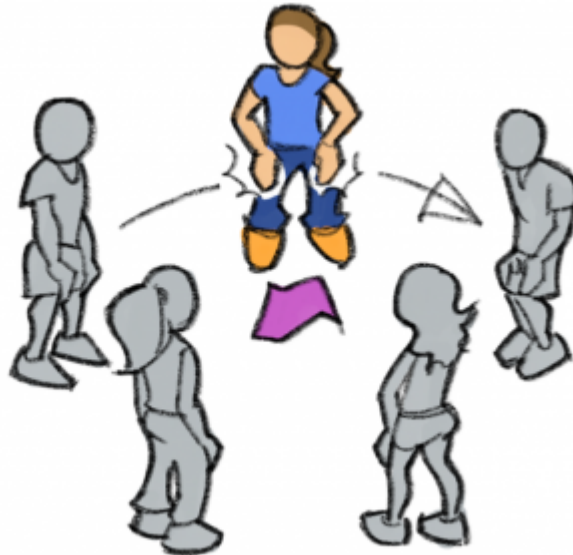


Jeux de transition – Dans un espace restreint: Tape dans le rythme

Cet exercice de rythme se décline à l'envi: debout, en marchant, en dansant, etc.



Les élèves forment un cercle. Celui qui a le foulard posé au sol devant lui indique un rythme avec différentes parties de son corps deux fois de suite. Les autres élèves répètent ce même rythme jusqu'à ce que tous y parviennent.

Le camarade à sa droite prend ensuite le foulard devant lui et exécute, sur le même rythme et à deux reprises, de nouveaux mouvements avec des parties du corps différentes. Le groupe reproduit les mêmes mouvements et ainsi de suite.

Exemple: rythme de base («We will rock you» de «Queen»):

- 2x taper sur la cuisse
- 1x taper dans les mains
- 1x pause

Répéter le tout quatre fois, etc.

Variantes

- 2x l'exemple, 2x tous ensemble, etc.
- En mouvement (pas chassés).
- Changer de rythme.
- Imposer des parties du corps à utiliser (seulement les pieds, les mains, etc.).

- Exclure une partie du corps.
- Varier position de départ (p.ex. assis/debout).

Matériel: Foulard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO