

Danse – Marche/Course/Pas: V-Step

Le pas en V est l'objet de cet exercice. On avance les deux pieds à tour de rôle dans la diagonale et on les ramène à leur emplacement initial.



Avancer le pied droit dans la diagonale droite, puis le pied gauche dans la diagonale gauche; ramener le pied droit à l'emplacement initial, puis le pied gauche. Répéter une deuxième fois.

Variantes

- «A-Step»: Même pas mais en commençant par reculer.
- En tournant: avancer le pied droit dans la diagonale droite, puis le pied gauche dans la diagonale gauche; déplacer le pied droit à l'emplacement initial avec un demi-tour vers la gauche, ramener le pied gauche contre le pied droit. Répéter une deuxième fois.

Indications

- Exercer chaque pas des deux côtés: commencer le pas avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
- Exercer les pas en comptant jusqu'à huit: la majorité des musiques le permettent, car elles sont composées de mesures 4/4.
- Enseigner les pas face ou dos aux participants:
 - Face aux participants (miroir) permet de créer un contact entre l'enseignant et les participants, d'observer et de corriger tout en poursuivant l'exercice. Attention: quand les participants se déplacent vers la droite, l'enseignant effectue le mouvement vers la gauche.
 - Dos aux participants permet aux participants de mieux comprendre le mouvement de formes plus complexes.

Source: Hessloehl, S. (2010). Cahier pratique «mobile» 70/2010: Danse. Macolin: Office fédéral du sport OFSP.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO