

## Danse – Marche/Course/Pas: Mambo

Cet exercice expose un pas de base repris par de nombreuses danses: le mambo. Un pied est avancé, l'autre est levé et reposé à l'emplacement initial.



Avancer le pied droit, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial; reculer le pied droit et le poser en retrait du pied gauche, lever le pied gauche et le poser à l'emplacement initial. 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 OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO