

Danse – Ondes: Snake

Cet exercice reproduit l'ondulation du serpent. L'impulsion est donnée par la tête et la vague se poursuit jusque dans les jambes.



S'imaginer passer sous une barre.

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