

J+S-Kids – Rythmer et danser: Chorégraphies

Les enfants s'expriment avant tout par rapport à ce qu'ils ont déjà vécu. Au cours de cet exercice, ils exécutent de manière autonome une chorégraphie apprise.



Les enfants apprennent une chorégraphie adaptée à leur niveau. Le moniteur donne quelques pas avec une suite à respecter et les exerce avec les enfants. Exemples: step de côté, twist, mouvement de ressort, avancer/reculer, combinaisons avec les bras, sautiller, éléments au sol. Tous les pas sont possibles!

Variantes

- Le moniteur élabore une chorégraphie avec différents pas de danse. Tous les 8 à 16 battements (suivant le niveau des enfants), on ajoute un nouveau pas de danse. Les pas utilisés peuvent revenir plusieurs fois et se succéder dans le même ordre; la combinaison peut être répétée.
- Les enfants inventent leurs propres pas de danse et les montrent au moniteur, puis au groupe. Ils peuvent les intégrer dans la chorégraphie.

Indications

Les enfants apportent leur musique préférée. Le moniteur choisit un morceau avec eux pour la chorégraphie. Choisir des morceaux avec environ 120 bpm (battements par minute).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO