

Rock'n'roll: Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et de comportements types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des expert-e-s, elles sont adaptées au rock 'n' roll et au boogie-woogie.



Dans les liens ci-dessous sont présentées les formes d'entraînement propres au rock 'n' roll et au boogie-woogie. Les exercices proposés permettent de découvrir ces disciplines, de débiter et de s'entraîner. Chacun d'entre eux est rattaché à une forme caractéristique. Cependant, certains exercices peuvent favoriser le développement de plusieurs formes caractéristiques à la fois.

Formes d'entraînement pour...

- Effectuer le pas de base avec précision et de manière appropriée à la musique
- Exécuter des figures de danse variées
- Interagir de façon claire et harmonieuse avec la, le ou les partenaire(s)
- Interpréter la musique de manière variée et créative
- Réaliser des figures acrobatiques en toute sécurité
- Attirer et maintenir l'attention du public
- Créer et danser des chorégraphies attrayantes en interprétant la musique
- Danser en présentant des qualités athlétiques adéquates et constantes

Source: Dafflon, L. (2023): Manuel Rock'n'roll. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO