

Rock'n'roll – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Exécuter des figures de danse variées

Des figures de danse variées avec ou sans pas de base permettent de créer des séquences de figures intéressantes.



Figures à deux

Travailler les figures de danse à deux.

La monitrice ou le moniteur montre aux participants des figures de danse basiques, comme l'ouverture, la fermeture et le changement de place, qu'ils exécutent ensuite par deux.

plus facile

- Faire les figures sans pas pour bien maîtriser le guidage.

plus difficile

- Demander aux enfants d'imaginer une figure de danse à deux, d'abord sans les pas puis en les ajoutant.
- Montrer aux participants une vidéo avec une nouvelle figure de danse qu'ils doivent exécuter sans ton aide.

Matériel: Eventuellement un support vidéo

1-2-3-4

Suivre et imaginer les mouvements variés qui composent une figure de danse.

Les participants se répartissent dans la salle. La monitrice ou le moniteur se place devant le groupe et compte à haute voix «1-2-3-4». Sur «1-2», montrer un ou deux mouvements, puis inviter les enfants à l'imiter sur «3-4» (p. ex. lever un bras après l'autre, s'accroupir, faire un tour sur soi-même, taper des mains, bouger la tête sur les côtés ou écarter les jambes). Exercice à faire avec ou sans musique.

plus facile

- Ralentir la vitesse d'exécution avec une musique au tempo plus lent.

plus difficile

- Laisser sa place à une participante ou un participant devant le groupe.
- Quatre participants se placent au niveau des quatre côtés du groupe. L'une ou l'un d'entre eux commence à mener. Lorsque le mouvement comprend un quart de tour ou un demi-tour, changer de sorte que la participante ou le participant qui se trouve devant le groupe mène.

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