

Rock'n'roll – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Interagir de façon claire et harmonieuse avec la, le ou les partenaire(s)

Une interaction claire et harmonieuse entre les danseuses et les danseurs rend les enchaînements de figures plus beaux et plus fluides.



Guidage à l'aveugle

Ressentir le guidage dans tout le corps, en particulier les yeux fermés.

Par deux: un enfant tend ses mains paumes vers le haut; l'autre enfant pose ses mains dessus. L'enfant qui a les mains au-dessus ferme les yeux et son partenaire se déplace en le guidant.

Variante

Changer les partenaires (pour accentuer les différences de guidage) lorsque deux duos sont proches; les deux enfants qui guident peuvent intervertir facilement leur place sans que les partenaires ouvrent les yeux.

plus facile

- Les deux enfants gardent les yeux ouverts.

plus difficile

- Disposer dans la salle différents obstacles à utiliser, par exemple des cônes pour effectuer un slalom ou un banc pour passer par-dessus.
- Idem (avec ou sans obstacles) mais en musique, en suivant le rythme du pas de base.

Matériel: Matériel divers à placer dans la salle (p. ex. cônes, bancs, caissons ou tapis)

1, 2, 3, soleil!

Se déplacer de différentes manières en lien avec le rock 'n' roll et le boogie-woogie, notamment en exécutant le pas de base.

Selon les règles du jeu «1,2,3, soleil!», les enfants doivent se déplacer en musique en faisant le pas de base du rock 'n' roll ou du boogie-woogie.

Rappel des règles: Un enfant se place face au mur, tous les autres participants sont alignés plus loin. L'enfant qui mène compte «1, 2, 3» à haute voix puis se retourne en criant «soleil!». Les participants avancent lorsque l'enfant qui mène est face au mur et s'immobilisent quand il se retourne. Si une participante ou un participant bouge, elle ou il redémarre sur la ligne de départ. Le but est d'atteindre le mur.

plus facile

- Simplifier le déplacement en proposant par exemple des montées de genoux ou des triple step.

plus difficile

- Compliquer les déplacements en ajoutant des mouvements de bras à exécuter avec le pas de base.
- Mettre une musique plus rapide.
- Varier les positions d'équilibre lors de l'attente.

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