

# Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements pour Danses standard/latines: Rythmer, danser – Danse en miroir

Les enfants et les jeunes exécutent une suite de mouvements de manière automatisée tout en se concentrant sur d'autres mouvements.

Montre une petite suite de mouvements que les danseurs imitent. Déplace p. ex. ta main droite de la hanche à l'épaule tout en effectuant la suite de pas: de côté – assembler – de côté – pointé.0



## Variantes

- Modifier/Allonger la suite de mouvements des bras et/ou des jambes
- Effectuer un mouvement différent avec chaque bras, p. ex. une suite de trois mouvements avec la main droite: toucher l'épaule gauche, l'épaule droite puis tendre le bras; et une suite de deux mouvements avec la main gauche: toucher la hanche puis l'épaule
- Remplacer la suite de pas latéraux et le pointé par un pas de base (p. ex. Valse anglaise, Cha-cha-cha, Jive, Rumba)
- Par deux: inventer sa propre suite de mouvements et imiter celle du ou de la partenaire

---

Quelle: Wullschleger, N., Schaub, J., Schärer, S. (2024): Manual Tanzen Standard/Latein. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**