

Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Prendre conscience de son corps et de la position de danse

Nous nous tenons droits et percevons la posture de notre corps. Cela nous permet de danser avec notre partenaire sans regarder nos pieds et sans nous déséquilibrer mutuellement. De plus, nous pouvons bouger isolément différentes parties du corps comme le thorax, le bassin, les jambes, les bras ou la tête.

Théâtre de marionnettes (F2/F3, E/J)



Améliorer la perception corporelle; apprendre à relâcher sa musculature.

Par deux: A, couché-e sur le sol, joue le rôle de la marionnette. B active délicatement différentes parties de son corps: lever et abaisser une jambe, plier et tendre le bras, etc. Changer de rôle après un temps donné.

Variante

- A: avec les yeux fermés ou bandés

Pasta party (F2, E/J)



Améliorer la perception corporelle, apprendre à contracter et relâcher ses muscles ainsi qu'à ressentir les changements dans son corps.

La moitié des danseurs sont couchés sur le sol. Demandez-leur de se transformer en « spaghetti al dente » (le corps entier tendu) ou en « spaghetti trop cuits » (tous les muscles détendus). Les autres contrôlent l'état de tension de leurs camarades en les soulevant par les pieds. Réfléchissez à d'autres métaphores!

Variantes

- Soulever un seul pied
- Former un cercle de cinq danseurs au moins. A se place au milieu du cercle, bras le long du corps, muscles contractés. Ses camarades le repoussent vers l'avant ou de côté en le rattrapant à chaque fois

Parties du corps solo (F2/F3, E/J)



Bouger différentes parties du corps isolément (p. ex. thorax, bassin, jambes ou tête). Prendre conscience de sa posture et de ses mouvements.

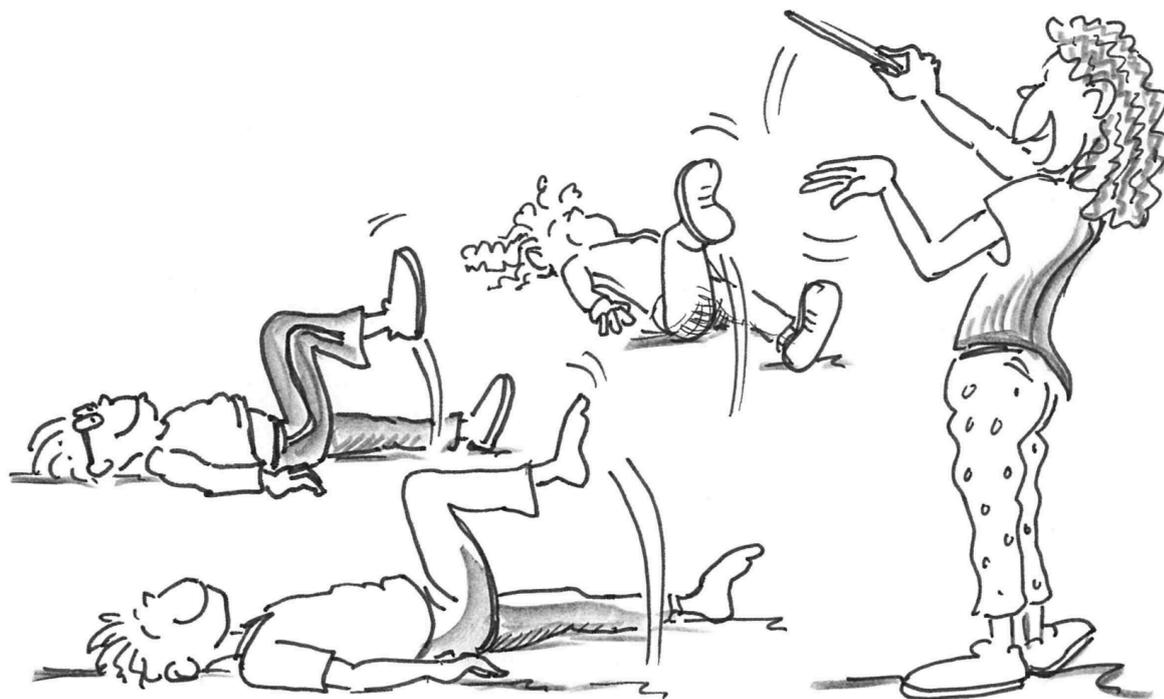
Montre aux danseurs des mouvements qu'ils reproduisent à l'identique. Bouge des parties isolées du corps (p. ex. pieds ou bassin) en immobilisant les autres membres.

Utilise une métaphore pour les enfants: ils sont des miroirs qui imitent tes mouvements.

Variantes

- Entraîner des éléments ou mouvements de danse isolés, p. ex. mouvement du bassin pour le pas latéral de Rumba (combinaison des mouvements du bassin et du thorax)
- Effectuer l'exercice en musique

À l'écoute de son corps (F2/F3, E/J)



Améliorer la perception de son corps; relâcher et contracter les muscles de manière consciente.

Couchés sur le sol, les enfants suivent tes consignes: plier le bras, tourner la paume des mains vers le bas, plaquer toute la colonne vertébrale contre le sol, tourner un pied vers l'intérieur ou l'extérieur.

Variante

- Fermer ou bander les yeux

Remarque: À la fin de la leçon, mets l'accent sur la relaxation. Par exemple, propose aux enfants un voyage à travers leur propre corps afin de stimuler, en plus, leur imagination: ils se figurent en train de boire à une source d'eau colorée qui traverse toutes les parties de leur corps. Au passage de l'eau, les membres s'alourdissent et s'ancrent dans le sol.

Source: 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

Office fédéral du sport OFSPO