

Danses standard/latines – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Maintenir son corps en équilibre

En dansant, le corps doit rester en équilibre permanent, autant à l'arrêt qu'en mouvement. Cela s'avère particulièrement important quand le poids du corps repose sur une seule jambe, par exemple lors des pas ou des rotations autour de l'axe longitudinal. Si nous quittons momentanément l'équilibre, nous le faisons en toute conscience afin d'enchaîner avec le mouvement suivant. En couple, la perte d'équilibre d'un-e partenaire se répercute sur l'autre.

Statues en création (F2/F3, E/J)



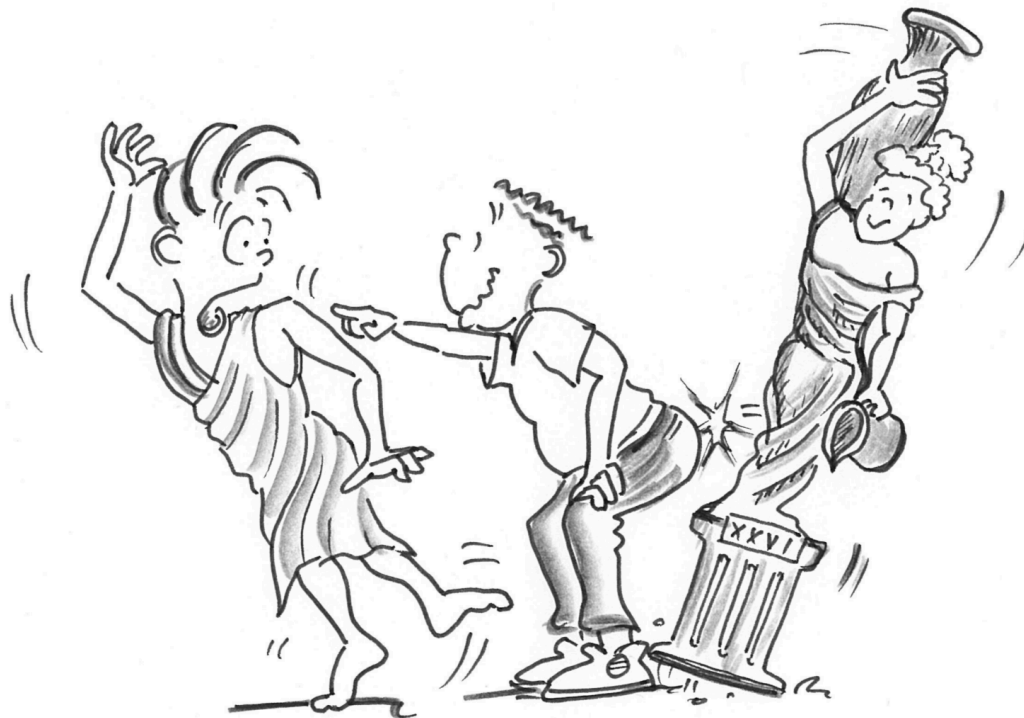
Apprendre à (ré)équilibrer son corps. La statue se laisse modeler (bouger) et doit donc trouver à chaque fois un nouvel équilibre.

Par deux: la statue A se laisse modeler par B, l'artiste. B donne forme à son oeuvre en déplaçant certaines parties du corps de A (p. ex. bras, hanches, tête). La statue adapte en permanence son centre de gravité pour maintenir l'équilibre.

Variante

- Trouver l'équilibre dans le couple (p. ex. se soutenir, s'appuyer); A: indiquer la direction du mouvement (p. ex. se pencher en arrière), B maintient l'équilibre

Statues aux pieds d'argile (F2/F3, E/J)



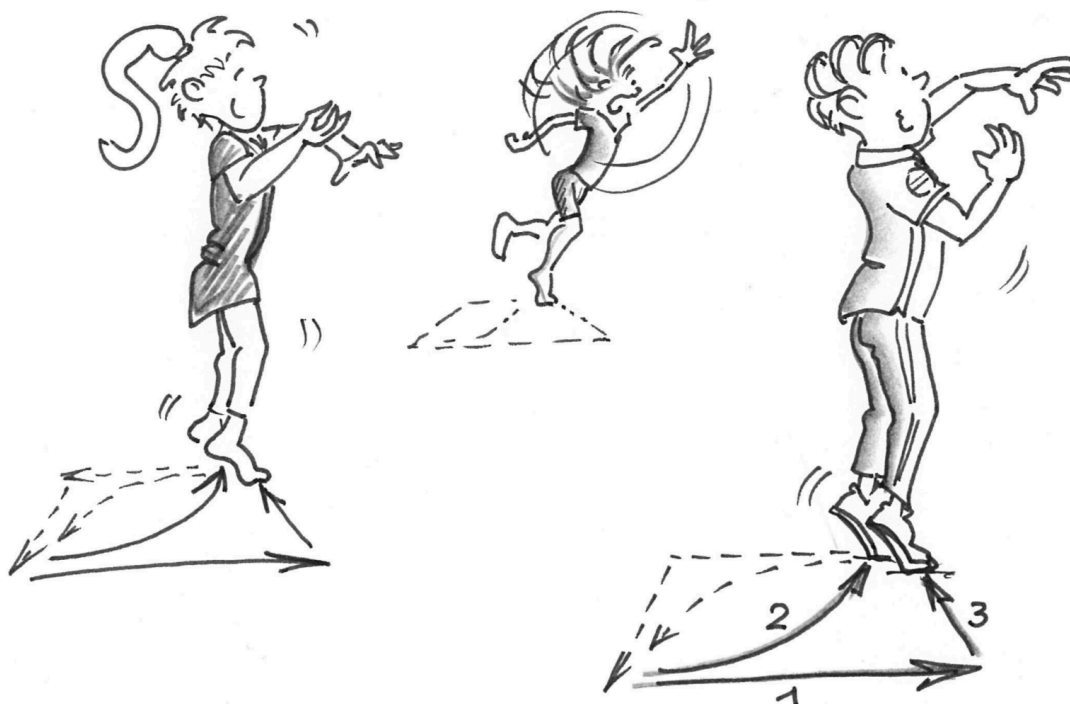
Apprivoiser la sensation de perte d'équilibre. Perdre volontairement l'équilibre et se rétablir en contrecarrant l'élan.

Par deux: A se tient sur l'avant-pied et B le/la déséquilibre par de petits mouvements de poussée. A essaie de garder les pieds ancrés au sol le plus longtemps possible et de se rattraper au dernier moment.

Variantes

- Commencer avec les pieds posés à plat
- Se déséquilibrer soi-même en suivant tes instructions (p. ex. par les hanches ou les épaules)
- Dévier le mouvement de chute vers le haut afin de le freiner (mouvement pendulaire)
- Exercer la balançoire vers l'avant et l'arrière, seul ou à deux (les paumes des mains l'une contre l'autre)

Test de freinage (F2/F3, J)



Améliorer le contrôle et l'équilibre.

Les jeunes exercent, seuls, un élément de base (p. ex. pas en carré de la Valse anglaise). Quand tu cries «stop» (p. ex. sur le 2e temps), ils s'immobilisent en gardant si possible l'équilibre.

Variations

- Danser en couple
- Effectuer des mouvements plus complexes (p. ex. Samba Whisk) ou des mouvements en élan
- Crier «stop» au milieu d'une séquence de figures
- Remplacer le signal vocal par l'arrêt de la musique

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