

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interpréter la musique avec expressivité et créativité

Les gymnastes interprètent le caractère et l’intensité de la musique et mettent toute leur expressivité au service de la représentation artistique qu’elles proposent. Leur corps leur permet d’illustrer des sentiments et de raconter des histoires. Un fil rouge guide leur prestation du début à la fin. Les contrastes de la musique, par exemple les changements de tempo, se reflètent dans les mouvements des gymnastes. Le caractère et l’intensité des mouvements de l’engin et du corps varient en conséquence. Des mouvements précis du corps et de l’engin coïncident avec des accents spéciaux ou certaines phrases de la musique pour produire l’effet recherché et créer un tableau fascinant.



Formes d’entraînement

Différentes formes d’entraînement t’aident à développer la forme caractéristique.

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Interpréter la musique avec expressivité et créativité – Le calme et la tempête

Les gymnastes sont capable de distinguer divers rythmes et d’adapter ses mouvements.

Mehr



**Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques:
Interpréter la musique avec expressivité et créativité – Créer sa propre
chorégraphie**

Les gymnastes créent une chorégraphie sur de la musique, seul ou en petits groupes.

Mehr



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO