

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Présenter des chorégraphies avec plaisir et assurance

Les gymnastes enthousiasment le public par leurs représentations. Montrer ce que l’on a appris au moment décisif procure beaucoup de plaisir, mais nécessite aussi du courage et exige de se dépasser. Une présentation réussie est source de fierté et de confiance en soi.



Formes d’entraînement

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

Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Présenter des chorégraphies avec plaisir et assurance – Théâtre de peluches

Les enfants et les jeunes apprennent à présenter des chorégraphies de façon ludique.

[Mehr](#)



Gymnastique rythmique – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Présenter des chorégraphies avec plaisir et assurance – Montre-moi ta choré!

Les gymnastes apprennent à présenter des chorégraphies et à donner des feed-back.

Mehr



- Autres formes d'entraînement

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO