

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.



Les enfants et les jeunes présentent à une camarade d’entraînement une partie de leur chorégraphie de compétition ou de gala, à choix. Après la présentation, les gymnastes se donnent mutuellement un feed-back sincère, en soulignant les points positifs.

Remarques: Discute avec tes gymnastes de la manière de donner un feed-back positif et définissez ensemble les aspects de l’exercice de leur camarade auxquels elles doivent prêter attention. Parlez aussi des règles de feed-back du tableau 5 figurant à la page 41, au chapitre «Enseigner la gymnastique rythmique». Les feed-back positifs renforcent la confiance en soi et contribuent à éprouver du plaisir à présenter sa chorégraphie.

Matériel: Musique correspondant aux chorégraphies, installation sono

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO