

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.



Les enfants et les jeunes utilisent un animal en peluche pour présenter une brève suite de mouvements sur de la musique.

Variantes

plus facile

- Effectuer par deux ou en groupe

plus difficile

- Présenter des suites de mouvements plus longues ou une chorégraphie tout entière
- Réaliser la présentation devant le groupe d’entraînement ou devant les parents

- Effectuer en intégrant la tenue de compétition, le speaker et les applaudissements

Remarques: Réalise cet exercice avant un gala ou une compétition et discute individuellement avec chaque gymnaste des éventuelles adaptations à apporter dans la chorégraphie. Les gymnastes peuvent ainsi présenter leur exercice de concours en étant confiantes et y prendre du plaisir.

Matériel: Animaux en peluche, public, installation sono, musique correspondant aux chorégraphies

Source: [Fédération suisse de gymnastique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO