

Petits agrès – Combinaisons

Chorégraphies

► Les suites peuvent se faire avec différents engins à main. Quelques idées pour vous lancer.

Musique: environ 120 BPM, 2/4 ou 4/4 temps

La classe est divisée en deux groupes, une à l'accompagnement rythmique, l'autre à l'exercice.

	Corps	Cerceau	Massue	Canne suédoise
		<ul style="list-style-type: none"> ■ Décorer évent. les cerceaux avec des franges. ■ Remplir les cerceau avec du papier ou du tissu. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Décorer les massues avec des rubans. ■ Coller évent. du papier sur le ventre de la massue. ■ Remplacer les massues par des bouteilles PET. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Décorer les cannes avec des scotch de couleur. ■ Accrocher des franges ou rubans à l'extrémité du bois. ■ Remplacer les cannes par des bâtons ou des parapluies.
1	1-2 Sur place. 3-4 Sur place. 5-6 Pas fendu vers la gauche. 7-8 Pas retour pour fermer.	1-2 Lever le cerceau vers le haut, 3-4 cerceau devant le visage, 5-8 cerceau reste au milieu.	1-2 Soulever la massue horizontalement devant soi, 3-4 la ramener contre la poitrine, 5-6 soulever latéralement la massue, 7-8 la ramener contre soi.	1-2 Lever la canne vers le haut, 3-4 la ramener contre le corps, 5-6 lever la canne vers le haut, 7-8 la ramener contre le corps.
2	Répéter depuis 1 mais vers la droite cette fois (5-6).	Répéter depuis 1	Répéter depuis 1	Répéter depuis 1
3	1-4 Quatre pas vers l'avant, en commençant par le gauche. 5-8 Quatre pas en arrière, en commençant avec le gauche.	1-4 Cerceau tenu horizontalement au-dessus de la tête, 5-8 ramener le cerceau à la hauteur de la taille.	1-4 Tourner les bras devant soi sur le plan sagittal, 5-8 idem dans l'autre sens.	1-4 Pagayage avec la canne tenue horizontalement, 5-6 idem en arrière, 7-8 amener la canne derrière la nuque.
4	1-2 Incliner le buste à gauche, revenir au milieu, 5-6 incliner le buste à droite, retour au milieu.	1-2 Sortir du cerceau, 3-4 retour dans le cerceau, 5-6 sortir du cerceau, 7-8 amener le cerceau devant soi.	1-4 Rotation sur le plan frontal vers l'intérieur avec la massue gauche, 5-8 rotation sur le plan frontal vers l'extérieur avec la droite.	1-2 Tendre la canne vers la gauche, retour derrière la nuque, 5-6 tendre la canne vers la droite, ramener devant soi, en la tenant à deux mains en position verticale.
5	1-4 Deux pas chassés latéraux vers la gauche, 5-8 deux pas chassés latéraux vers la droite.	1-2 Tenir le cerceau verticalement, ramener le cerceau vers la poitrine, 5-6 idem 1-2, 7-8 idem 3-4.	1 Frapper les massues l'une contre l'autre devant soi, 2 ouvrir légèrement les bras, 3-4 idem 1-2, 5-8 idem 1-4.	1 Frapper la canne devant soi, 2 lever légèrement les bras, 3-4 idem 1-2, 5-8 idem 1-4.
6	1-4 Deux pas chassés à droite, 5-8 deux pas chassés à gauche.	1-2 Pousser le cerceau vers le bas, 3-4 ramener vers la poitrine, 5-6 idem 1-2, 7-8 idem 3-4.	Idem 5 ou 1-8 bras tendus de côté, faire huit petits cercles avec les massues, devant et derrière les bras.	idem 5 ou 1-4 rotation des bras vers la droite (devant soi), 5-8 idem vers la gauche.
7	1-2 Un pas chassé à gauche, 3-4 un pas chassé à droite. 5-8 Une rotation sur soi-même en quatre pas, vers la gauche.	1 Frapper le cerceau sur le sol, 3 idem, 5-8 balancer à l'horizontale.	1 Frapper les massues sur le sol, 3 idem, 5-8 balancer horizontalement.	1 Lancer la canne devant soi, 3 idem 1, 5-8 balancer horizontalement.
8	Répéter 7 avec rotation vers la droite, ou 1-6 Improvisation 7-8 Position finale.	5-8 Frapper 4 x le cerceau sur le sol, ou 1-6 mettre en mouvement les cerceaux librement, 7-8 au dernier coup, les enfants passent la tête à travers le cerceau.	5-8 Frapper 4 x les massues l'une contre l'autre au-dessus de la tête. ou 1-6 bouger librement les massues, 7 frapper les massues, 8 position finale à choix.	5-8 Balancer horizontalement par-dessus la tête, ou 1-6 bouger librement la canne, frapper fort au sol, 7 position finale.
Répéter et varier librement				