

Roulés

Les roulés sont des mouvements de rotation autour de l'axe longitudinal ou transversal, le corps restant en contact avec le sol.

Rotations autour de l'axe transversal

Rouler en avant

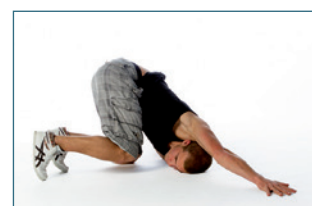
Comment? Rouler en avant, réceptionner sur les jambes serrées pour pouvoir se relever.

Variante: Terminer la rotation en position assise, allongée ou en écartant les jambes.

Rouler en arrière

Comment? Rouler en arrière en inclinant la tête d'un côté, passer les jambes entre la tête et l'épaule, réceptionner sur les pieds ou sur les tibias.

Variante: Tendre les jambes dès que les orteils touchent le sol, terminer en position allongée sur le ventre.



Rotations autour de l'axe longitudinal

Rouler de côté en paquet

Comment? Se mettre en paquet, rouler latéralement sur le dos et revenir dans la position initiale.

Variante: Ecarter les jambes lors du roulé sur le dos, puis les resserrer.



Rouler sur les fesses

Comment? Poser le genou gauche sur le sol et les fesses à gauche du genou gauche, rouler sur les fesses, appuyer la jambe droite sur le sol, poser le pied gauche sur le sol, se relever et ramener le pied droit contre le pied gauche.



Autres mouvements fondamentaux

Il existe encore d'autres mouvements fondamentaux, comme ceux qui consistent à tirer, à pousser, à ramper, etc. Les enfants éprouvent beaucoup de plaisir à les exécuter. Ils peuvent aussi contribuer à agrémenter ou à enrichir une chorégraphie.

Exemples:

- **Ramper:** seuls, à deux, lentement, rapidement, en avant, en arrière, de côté, en adoptant une attitude fière, craintive, etc.
- **Pousser:** de façon imaginaire, avec différentes parties du corps, un partenaire, dans différentes directions, etc.
- **Tirer:** avec les deux mains, avec une main, de façon imaginaire, avec les pieds, en s'appuyant contre quelque chose, etc.