

Initiation à l'acrobatie

Les élèves expérimentent leurs premières figures acrobatiques dans cette leçon et ils les intègrent dans la danse.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre les premières figures acrobatiques du rock'n'roll
- Introduire les figures acrobatiques dans la danse

		Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Matériel
Mise en train	15'	Deux colonnes pour répéter les figures apprises Les élèves répètent les figures apprises jusqu'ici afin de les combiner ensuite avec les différents éléments acrobatiques. <ul style="list-style-type: none"> • Pas de base face à face • Evitement fille • Evitement garçon • Fermer et ouvrir • Bonjour! 	
	5'	Tronc d'arbre La danseuse se tient debout, corps tendu et solide, bras le long du corps. Le danseur la transporte de A à B (en la soulevant, tractant, glissant, etc.). → Plus d'informations	Ligne comme marquage
Partie principale	5'	Escalade humaine Le danseur se tient debout, les bras écartés, le corps stable. La danseuse s'accroche à lui, comme un sac à dos mais sur le devant du corps. Elle essaie de faire le tour du danseur sans toucher le sol. → Plus d'informations	Petits tapis
	10'	Apprendre les premières figures acrobatiques Les danseurs se répartissent dans toute la salle. Ils exercent quelques figures acrobatiques qui ne demandent pas trop de force. Ces figures peuvent aussi être réalisées par deux filles. <ul style="list-style-type: none"> • Hop • Petit cheval • Munich Quand les éléments acrobatiques sont maîtrisés, les élèves les intègrent dans la danse.	Petits tapis
Retour au calme	10'	Danser avec différents partenaires Par deux, appliquer les éléments appris jusqu'ici tout seuls. Ajouter librement des éléments acrobatiques. Après deux minutes, la musique s'arrête et de nouveaux duos se forment.	Musique