

DANSE 1-2-3



DANSE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique rythmée en huit temps

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.
- ✓ Présentez-leur les mouvements de danse suivants :
 - Sauter et agiter les bras : les participants sautent des deux pieds tout en agitant les bras de gauche à droite au-dessus de la tête.
 - Le twist : les participants se tiennent debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les bras le long du corps et les coudes fléchis. Ils se tortillent de gauche à droite, s'accroupissent et se redressent.

- La fièvre du disco : les participants se tiennent debout, jambes écartées. Ils pointent le bras droit vers la hanche gauche, puis l'étirent (les doigts tendus en avant) en diagonale vers la droite. Ils effectuent le même mouvement avec le bras gauche, puis continuent à exécuter ces mouvements en alternant les deux bras

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Au son de la musique, les participants enchaînent les mouvements de danse présentés lors de la préparation, pour des comptes de huit pour la durée de la chanson.
- ✓ Vous pourriez ajouter des mouvements de danse ou changer l'ordre des mouvements.