

## EVOLUTIONS DANSEES

### A partir de petit matériel

Objet	Actions	Variables
<b>La corde ou cordelette</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balancer /Lâcher / Rattraper/Tourner</li> <li>2. Passer dedans, sauter : avec 1 pied, 2 pieds</li> <li>3. Onduler/Pagayer : tenir par 1 ou 2 bouts, faire une spirale, un huit</li> <li>4. Enrouler/ Dérouler : tenir par un ou deux bouts Autour d'un bras, d'une jambe, du corps</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-une main, l'autre main, le changement de mains</li> <li>-les plans : sur les côtés, le devant, l'arrière, en haut/en bas.</li> <li>- A des rythmes différents</li> <li>- Avec un passage au sol</li> </ul>
<p>Musiques : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zZANZE1GvUs">https://www.youtube.com/watch?v=zZANZE1GvUs</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qR1-3gYXsfE">https://www.youtube.com/watch?v=qR1-3gYXsfE</a></p>		
<b>Le cerceau</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balancer /Lâcher / Rattraper/Tourner <span style="float: right;">→</span></li> <li>2. Cerceau au sol <span style="float: right;">→</span> l'enfant peut travailler aussi au sol ou debout</li> <li>3. Cerceau dans la main <span style="float: right;">→</span></li> <li>4. Rouler <span style="float: right;">→</span></li> </ol>	<p>Cerceau dans le plan sagittal ou à plat devant</p> <p>En toupie, en rotation autour de l'axe sur le sol dans le plan vertical Sur place ou en déplacements proches</p> <p>Faire tourner autour des doigts en position frontale ou sagittale Lancer vers le haut et le rattraper</p> <p>En le contrôlant, marcher à côté Faire une figure dans le déplacement : tourner autour, sauter au-dessus</p>
<p>Musique : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M6kF2nrhMAo">https://www.youtube.com/watch?v=M6kF2nrhMAo</a></p>		

<p><b>Le morceau de tissu ou le foulard</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balancer /Lâcher / Rattraper/Tourner</li> <li>2. Passer par- dessus, sauter : avec 1 pied, 2 pieds</li> <li>3. Se cacher une partie du corps avec le tissu puis la dévoiler plus ou moins lentement</li> <li>4. Onduler/Pagayer : tenir par 1 ou 2 bouts, faire une spirale, un huit</li> <li>5. Enrouler/ Dérouler : tenir par un ou deux bouts Autour d'un bras, d'une jambe, du corps</li> <li>6. Faire glisser le tissu au sol ou sur son corps</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-une main, l'autre main, le changement de mains</li> <li>-les plans : sur les côtés, le devant, l'arrière, en haut/en bas.</li> <li>- A des rythmes différents</li> <li>- Avec un passage au sol</li> </ul>
<p><b>Musiques :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1wmV5MYC9nA">https://www.youtube.com/watch?v=1wmV5MYC9nA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N5Qhj6p-B40&amp;list=PLBismv3_ji0jAFyBSg7NI9AbjnHeSkPbx">https://www.youtube.com/watch?v=N5Qhj6p-B40&amp;list=PLBismv3_ji0jAFyBSg7NI9AbjnHeSkPbx</a></p>		