

Monica Jaquet

Pour acheter ce document, rendez-vous sur
www.dalcroze.ch/informations-pratiques/centre-documentation/librairie/

CHOIX D'EXERCICES DE TECHNIQUE CORPORELLE

Réalisation et présentation réalisées
avec la collaboration de
Françoise Jeanneret



SOMMAIRE

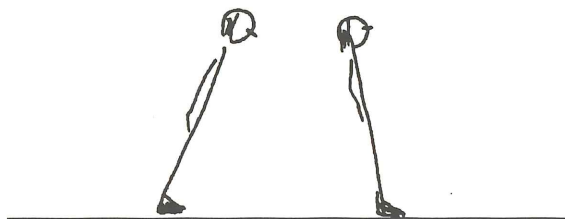
pages

AVANT-PROPOS	5
INTRODUCTION	6
INDICATIONS GENERALES	7
ABREVIATIONS	8
CHAPITRES	
Equilibre.....	9
Respiration	13
Marche et course	15
Saut	23
Contractions, étirements, élans	29
Colonne vertébrale.....	35
Abdominaux.....	43
Souplesse des jambes.....	45
Souplesse et adresse avec balles	49
Plans dans l'espace	53
ANNEXES	
Plan d'une leçon de technique corporelle.....	55
Plan d'une leçon d'expression corporelle	55

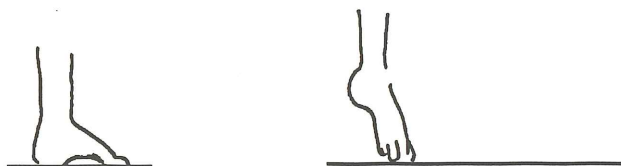
EQUILIBRE

Exercices

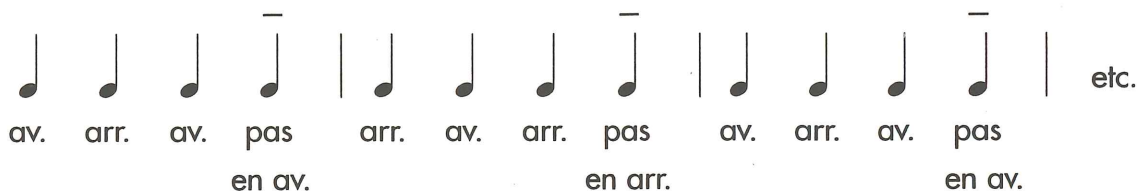
1. En position pieds serrés, passer le poids du corps en avant et en arrière. Rechercher l'extrême limite vers le talon et vers l'avant du pied (sans soulever le talon), les bras légèrement plaqués le long du corps pour ne pas gêner la recherche de l'équilibre. Analyser la contraction des muscles dorsaux quand le poids du corps est en avant, et des muscles abdominaux quand le poids du corps est en arrière.



2. Travail du pied pour le déplacement du poids:
Déplacement en avant ou en arrière (le pied toujours en contact avec le sol):



Ensuite travail de la **marche lente**, en contrôlant le transfert du poids:
Lentement:



Même exercice en exécutant les pas dans les huit plans ⁽¹⁾, les épaules restant toujours dans le plan I.

(1) Voir Plans dans l'espace p.53