

## **Danse de la polka**: (sur 8 temps)

### Organisation pour l'apprentissage :

Tous sur un cercle

Comme discuté ensemble, favoriser également les autres formes possibles selon les besoins.

Frontal (effet miroir) ou dos à vos élèves.

Débuter par le mouvement « talon-pointe » gauche.

(2x talon-pointe soit 4 temps)

Ajouter les pas chassés à gauche sur 4 temps

Paroles possibles :

« *Chassez, chassez à Lausanne* »

Idem mais « talon-pointe droite » et pas chassés à droite.

« *Chassez, chassez de retour* »

Ajouter :

Tape les cuisses 3x

Tape les mains 3x

Gauche, gauche, gauche (mains).

Droite, droite, droite (mains).

1-2-3-4 (tournez bras à bras)

Dis au revoir et dis bonjour (4 temps)



### Changer l'organisation :

Former deux cercles

« filles » à l'extérieur > faces aux « hommes » version *dancing classroom*.

Le groupe minoritaire danse seul lorsqu'il/elle se retrouve seul(e).

Comme discuté ensemble, il est aussi possible de former deux groupes indépendamment des sexes.

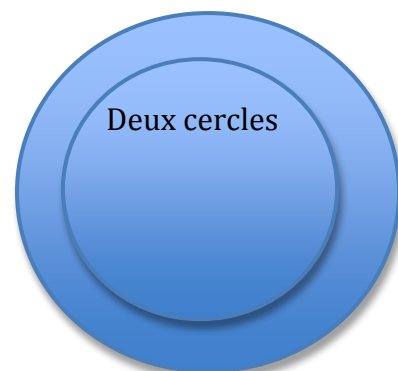
Reprendre la partie vue ci-dessus mais


« par deux »

Attention

Le cercle extérieur débutent > pied droite.

Cercle intérieur > pied gauche.



Avec l'application (sur Iphone) « tempo »  vous avez la possibilité de diminuer la vitesse pour l'apprentissage ou augmenter pour un éventuel défi.

