

DANSE CÉRÉBRALE



Respiration

1 Respiration

ACTION : remplir et vider
IMAGINER : ballons, vagues



Toucher

2 Toucher

ACTION : serrer, tapoter,
taper, brosser
IMAGINER : vent, gouttes
de pluie, câlins



Centre-distal

3 Centre-distal

ACTION : grandir
et rapetisser
IMAGINER : étoile de
mer, escargot



Tête-queue

4 Tête-queue

ACTION : recourber,
arquer, faire la
vague, gigoter
IMAGINER : serpents,
poissons qui
nagent

5 Haut-bas

ACTION : balancer, encercler,
tirer, fléchir, pousser
IMAGINER : patineurs,
lutteurs sumo



Haut-bas

6 côté du corps

ACTION : étirer, équilibrer,
balancer, ouvrir et fermer
IMAGINER : un ours qui marche



côté du corps

7 croisé-latéral

ACTION : marcher, ramper,
grimper, tordre
IMAGINER : monter une échelle,
cueillir des pommes



croisé-latéral

8 Vestibulaire

ACTION : balancer, osciller,
renverser, vriller, bercer
IMAGINER : balançoire,
carrousel,
toupie



Vestibulaire



Action Schools! BC

Pour un style de vie saine



Adapté avec permission. Copyright © 2005 Anne Green Gilbert.