

Couple seul à 3 ou plus

Cycle 3

Lasowiak

Danse de Pologne

Compétence spécifique : Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

Savoirs visés : Repérer les phrases musicales. Synchroniser des pas et des frappes de mains sur une musique rapide.

Compétence à acquérir : Pour réussir, l'élève doit mémoriser une succession d'actions. Il devra se déplacer sur 6 temps et sauter sur 2 temps et maîtriser le galop latéral.

Descriptif

Pas utilisés : Galop latéral, saut.

Formation de départ : Deux lignes face à face.

Enchaînement : Fig. 1 - Fig. 2 – Fig. 3 - Fig. 2 - Fig. 4 - Fig. 2 - Fig. 5 - Fig. 2.

Thème 1 et reprise 16 temps	Figure 1	1-6 : Les deux lignes se déplacent dans la même direction. 6 galops latéraux en claquant dans les mains à hauteur des genoux, tronc légèrement fléchi en avant. 7-8 : Sauter sur les deux pieds joints, mains aux hanches. 9-16 : Mêmes mouvements en sens inverse.
Thème 2 et reprise 16 temps	Figure 2	1-6 : Chaque danseur pose les mains sur les épaules du partenaire qui lui fait face, et chaque couple ainsi formé tourne SIAM (sens inverse des aiguilles d'une montre). 7-8 : Saut pieds joints. 9-16 : Tourner en sens inverse (il faut anticiper le retour sur les lignes).
Thème 1 et reprise 16 temps	Figure 3	1-8 : Les deux lignes se déplacent sur leur droite avec le même déplacement en galop que dans la figure 1. 9-16 : Déplacements en galops sur la gauche.
Thème 1 et reprise 16 temps	Figure 4	Chaque danseur fait $\frac{1}{4}$ tour à gauche. 1-16 : Les 2 lignes de danseurs, transformées en 2 files se croisent en galop (comme dans la figure 1), les partenaires d'un même couple se faisant face.
Thème 1 et reprise 16 temps	Figure 5	1-8 : Les danseurs à l'extrémité des lignes se donnent les mains pour transformer les 2 lignes en cercle qui tourne SIAM en galop. 9-16 : Le cercle tourne SAM (sens des aiguilles d'une montre).

Observations :

Le rythme est rapide. Danse au caractère foncier et dynamique.

L'exécution de cette danse demande une très bonne maîtrise corporelle et de la coordination.

Faire le choix, dans un premier temps, de retenir une seule figure que l'on répète en alternance avec la figure 2 (danse à deux).

Sur la vidéo, la figure 2 (sur le thème 2 qui correspond à un refrain) est dansée en pas courus et non en galop.

Pas de galop : (1) Pas du pied gauche en prenant appel dessus (et) rapprocher (en chassant) pendant le temps de suspension le pied droit du pied gauche (2), écarter pied gauche en prenant appel, etc.

Source : Éditions Revue EPS, *Rencontres 15 danses collectives*.