

Niveau : 6^{ème} et 5^{ème}**AÉROBIC - SÉANCE 2**A chaque fois que tu vois un élément écrit en bleu et souligné, tu dois cliquer dessus.**Situation 1 :** *Cf vidéo :* [Présentation de la séance 2](#)L'aérobic en compétition : *Cf vidéo :* <https://youtu.be/USDYMAAXGWM>L'aérobic en salle : *Cf vidéo :* <https://youtu.be/Kur7KklJ0gk>**Situation 2 :** *s'échauffer*Cet échauffement comprend la **routine vu en séance 1 + le BLOC 1 de la chorégraphie****Si nécessaire :** petit rappel de la séance 1 : *cf Vidéo :* [explication de la routine d'échauffement](#)Allez un peu de courage  **C'EST PARTI !!!!!** : *cf Vidéo :* [Echauffement séance 2](#)Lien de la musique : <https://youtu.be/BxoTagmBxu0>**Situation 3 :** *se repérer dans l'espace, structurer sa latéralité (le miroir), se concentrer*

- a) Petit casse-tête :** Reproduire la chorégraphie vue en séance 1 en changeant le pied leader (**pied leader Gauche**). Dans le **BLOC 2** : remplacer L'élément équilibre D21 par le D 41, et l'élément statique B11 par B21.
cf vidéo : [explication du casse-tête](#)

Et pour t'aider **RAPPEL***Cf. Fiche :* [6^{ème} – 5^{ème} Chorégraphie 1 pied leader Droit](#) - *cf vidéo :* [chorégraphie en entier](#)**Correction de cet exercice :** *cf fiche :* [6^{ème} – 5^{ème} Chorégraphie 1 pied leader Gauche](#)
cf vidéo : [Chorégraphie 1 pied leader Gauche](#)

- b) Travail en miroir :** Reproduire cette chorégraphie avec le **pied leader gauche** plusieurs fois **face à un miroir, une baie vitrée, en utilisant la fonction vidéo de ton portable et/ou** face à une personne de ton entourage qui la fera avec le **pied droit**.

Lien de la musique : <https://youtu.be/MemTRpu7b48> (style : kizomba)

- c) C'est le MOMENT DEFI : en miroir (ex :** je fais la chorégraphie pied D et l'autre personne pied G)

- Défie quelqu'un face à toi : via whatsapp en visio, via ZOOM etc ...
- Prêt à défier la prof ????????

cf vidéo : [6^{ème} – 5^{ème} Confrontation en miroir avec la prof](#)**Situation 4 :** *s'étirer*Cette fois-ci on s'étire ensemble afin de mieux mettre en application la **fiche étirement de la séance 1***cf fiche :* [Étirements et point santé](#)*cf vidéo :* [Étirements dirigés 1](#)**FIN DE LA SÉANCE 2**

J'espère que vous avez porté attention aux critères importants suivants : **CONCENTRATION, BONNE POSTURE, GAÎNAGE, HYDRATATION**. On se retrouve très bientôt pour la **SÉANCE 3** et ses nouveaux défis. En attendant :

RESTONS  **CONFINES**