

La danse du kangourou

Yoga et assouplissement. L'enfant écoute en position debout, jambes légèrement fléchies.

En Australie, sur cette grande île où la mer, les déserts, les plaines et les montagnes se côtoient, il fait très chaud. Les lézards dorment au soleil et les crocodiles se baignent dans les rivières.

Près des lacs vivent des kangourous ; ils font des petits bonds et ils te disent : « Fais comme nous, les kangourous, pour bien danser, il faut être en bon appui sur ses hanches ! »



1 Pose tes mains sur les hanches, hanche droite, hanche gauche.



2 Pousse tes hanches d'un côté, un, deux, un, deux !



3 Pousse tes hanches de l'autre côté, un, deux, un, deux !



4 Tes hanches se déhanchent, un, deux, trois, quatre !



5 Pose tes mains sur les hanches, hanche droite, hanche gauche.



6 Pousse tes hanches vers l'avant, un, deux, un, deux !



7 Pousse tes hanches vers l'arrière, un, deux, un, deux !



8 Tes hanches se déhanchent, un, deux, trois, quatre !



9 Pose tes mains sur les hanches, hanche droite, hanche gauche.



10 Fais tourner tes hanches d'un côté, un, deux, un, deux !



11 Fais tourner tes hanches de l'autre côté, un, deux, un, deux !



12 Tes hanches se déhanchent, un, deux, trois, quatre !

Et maintenant, comme le kangourou, saute et danse !

