

Principe du jeu

« jouez, comme des enfants qui jouent »

faire rebondir une balle sur le sol

« toujours avec la même main »

« en changeant de main »

« avec demi-tour »

« à deux »

PRINCIPE DU JEU

« Jouez comme des enfants qui jouent » « La joie existe »

Les jeux de balle sont un défi. Ils demandent de transformer l'exercice en jeu, de rester détendu face au risque de perdre sa balle.

La gamme : « *faire rebondir une balle* » est riche ; les exercices choisis sont des modules de base qui peuvent être développés et associés.

En proposant une balle, qui ne demande qu'à s'échapper, Malkovsky cherche à réduire l'impact de l'analyse qui risque de segmenter l'acte moteur, d'où : « *jouez* ». Trouver un mouvement organique et apparemment ludique. L'objectif est l'apprentissage d'une gestion spécifique du mouvement, intégrant les parties de corps à la totalité, au travers des élans liés aux impacts de la balle sur le sol.

« La balle n'est qu'un moyen, elle n'est pas le but ».

C'est avec une implication totale que la balle est envoyée au sol. Ce qui compte, c'est l'osmose entre le rebondissement de la balle et notre jaillissement intime, révélée par la fluidité la colonne vertébrale.

« Devenez le rebondissement, devenez le jaillissement ».

Le mouvement est engagé dans le dos, non avec la force du bras ou de la main qui tient la balle.

« La balle est une parcelle de vous-même ».

Avant chaque envoi, il y a un temps d'accumulation lié à une légère bascule du bassin, puis l'impact de la balle qui doit correspondre au temps fort.

« C'est la fin du geste qui correspond au temps fort ».

Le principe du jeu est à la base d'une danse expressive :

« Identifiez-vous à... »

« Il faut savoir être la Reine Mère et la Soubrette ».



JEUX DE BALLE

