

# Cartes « Dance Mania »

## Le Train

2



Fais comme si tu étais un train à vapeur.

## Le Bon Génie

2



Fais comme si tu étais le génie des "1001 nuits", sortant de la lampe magique !

## Hip Hip Hip Hourra !

2



Lève les bras au ciel en faisant un pas en avant avec la jambe gauche. Puis frappe tes mains derrière ton dos en posant la jambe gauche derrière toi. Change de jambe.

## La Corde

2



Fais comme si tu grimpais à une corde.

## Le Disco

2



Pointe un doigt de ta main droite vers le ciel, en balançant tes hanches vers la gauche. Change de sens.

## La Boxeuse

2



Boxe devant toi 2 fois avec une main, puis 2 fois avec l'autre. Recommence.

## Le Coup D'épaule

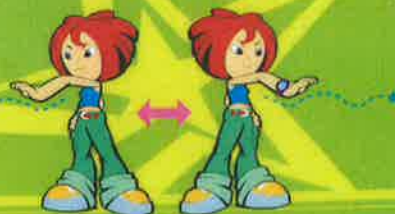
2



Bras tendu vers l'avant, fais un pas vers la droite. Puis tapote ton épaule gauche avec ta main gauche. Change de côté.

## Le Serpent

2

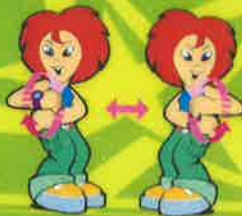


Fait le serpent avec ton bras, devant toi. Change de bras.



## Roulé-Boulé

2



Balance-toi de droite à gauche en enroulant tes bras l'un autour de l'autre.

## Auto Stop

2



Fais comme si tu faisais du stop !

## Le Déhanché

3



Mains sur les hanches, remue la hanche droite puis la hanche gauche à tour de rôle.

## Saint Valentin

3



Dessine un cœur, en faisant une moitié avec la main droite et l'autre avec la main gauche. Pose les mains sur ton cœur et balance-toi de gauche à droite. Recommence.

## L'étincelle

3



Mets une main sur la hanche et fais des petits cercles en l'air avec l'autre main. Change de main.

## La Chiquenaude

3



Plie ton bras droit, main en l'air. Fais basculer ta main et ta tête en même temps, d'avant en arrière. Change de main.

## Les Flammes folles

3



Tes mains et tes bras sont des flammes. Entrecroise-les devant toi en les faisant monter vers le ciel et redescendre vers le sol.

## Le Lasso

3



Imagine que tu as un lasso. Fais-le tourner au-dessus de ta tête, lance-le et ramène-le vers toi en le tirant. Recommence.

## Le Mixer

3



Poings fermés, décris des cercles avec une main au-dessus de la tête et l'autre devant toi. Change de mains.

## Les Maracas

3



Fais comme si tu jouais des maracas. Secoue-les dans tous les sens.



## Clap et Tap

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Fais 2 pas en avant et frappe les mains derrière ton dos.  
Fais 2 pas en arrière et frappe des mains devant toi.  
Recommence.

## Tape et Tourne

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Mets tes mains en l'air, à droite de ton visage.  
Frappe dans tes mains en tournant tes hanches à gauche.  
Recommence en changeant de sens.

## Free Style

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Danse comme tu veux et éclate-toi, en remuant  
le plus possible !

## Le flamenco

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Danse comme une danseuse espagnole, dos bien cambré,  
en tordant les poignets et en tapant du pied sur le sol.

## La Roue Déchaînée

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Fais de grands cercles avec tes 2 bras en même temps,  
mais dans des sens différents.

## Hula Hop

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Lève les bras et décris des cercles dans le ciel,  
avec tes bras et avec tes hanches. Change de sens.

## Les Claquettes

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Lève un pied et viens frapper le sol en le croisant  
devant l'autre. Change de pied.

## Discomania

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Pointe la main droite vers le haut. Puis pointe-là vers le bas  
en lançant ta jambe droite vers l'arrière. Change de côté.

## Cache-Cache

3

© 2001 Hasbro International Inc.



Fais passer tes mains l'une après l'autre devant tes yeux.



## Le Crawl

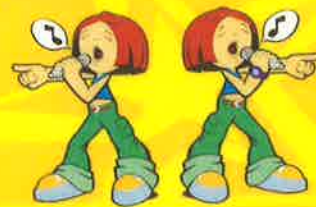
4



Fais des mouvements de crawl en rythme avec la musique.

## Le Micro

4



Fais comme si tu chantaient dans un micro.

## Le Canoë

4



Imagine que tu es dans un canoë et pagaie des deux côtés !

## La Ballerine

4



Danse comme si tu étais une ballerine pleine de grâce.

## La Diagonale

4



Lève un bras et tends l'autre vers le bas. Puis ramène tes bras à l'horizontale, sur le côté. Change de bras et recommence.

## La Toile d'araignée

4



Fais des mouvements de mains vers l'avant, comme si tu essayais de te débarrasser d'une toile d'araignée !

## La Danse du ventre

4



Mets tes mains en l'air, pouce et index joints et remue le ventre et les hanches de haut en bas.

## Miss Muscles

4



Fais 2 pas de côté, en ramenant tes bras vers toi, les poings fermés, comme si tu voulais faire admirer tes muscles. Change de côté.

## Le Shimmy

4



Secoue tout ton corps du bas vers le haut !



## Le Shopping

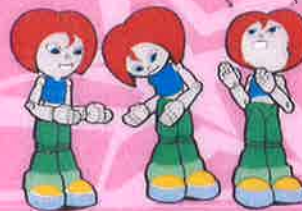
4



Fais comme si tu faisais tes courses. Attrape des paquets sur les étagères en haut, en bas et tout autour de toi.

## Le Robot

4



Danse comme si tu étais un robot fou !

## La Salza Endiablée

4



Pousse tes hanches 2 fois d'un côté et 2 fois de l'autre. Puis trace des cercles avec ton bassin dans un sens puis dans l'autre.

## Le Wiggle

4



Mets tes mains sur tes hanches et remue les épaules d'avant en arrière, l'une après l'autre.

## Pousse Le Ciel

4



Pousse vers le haut 2 fois avec chaque main, puis 2 fois avec les deux mains. Recommence.

## Merengue Latino

4



En claquant des doigts, balance-toi d'un pied sur l'autre. Lève le talon à chaque balancement.

## L'ondulation

4



Remue tes bras et tes mains de chaque côté du corps en les ondulant.

## Tap Tap

4



Recule de 3 pas, puis tape du pied et des mains en même temps. Recommence en avançant de 3 pas.

## Charleston

4



Mets tes mains sur tes genoux et écarte les genoux. Puis fais passer tes mains d'un genou à l'autre en les croisant et en rapprochant les genoux. Recommence.

## Pom-Pom Girl

4



Fais comme si tu étais une pom-pom girl. Secoue tes pompons et saute en l'air !