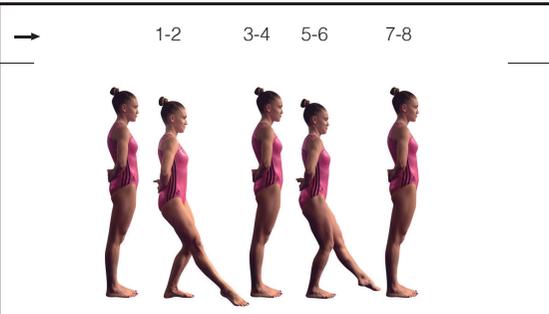
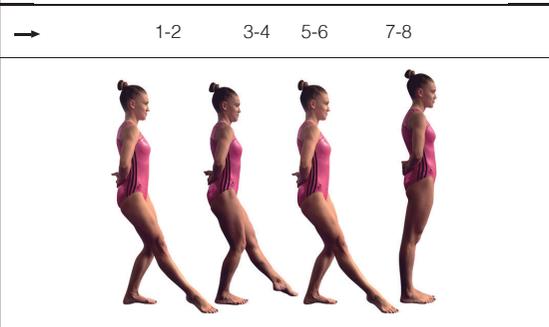
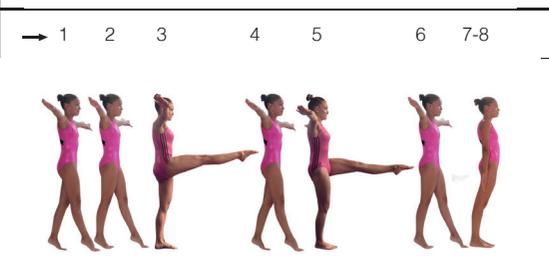
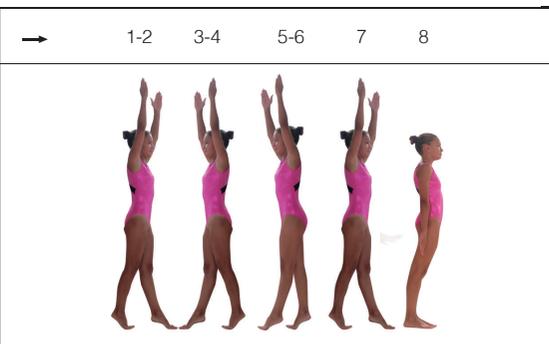


J5.4 1^{ER} DEGRÉ - 4PTS

Départ face à la longueur du tapis : à la station, mains derrière le dos
Tous les déplacements se font jbes tendues sur 1/2 pointes
4 temps d'introduction

EXIGENCES TECHNIQUES

			EXIGENCES TECHNIQUES
1.1	8 temps : Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert • 3-4 : Revenir à la station • 5-6 : Fléchir jbe D, simultanément pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert • 7-8 : Revenir à la station 	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
1.2	8 temps : Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : Fléchir jbe G, simultanément, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert • 3-4 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe D fléchie, pointer pied G à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert • 5-6 : Effectuer un petit sursaut en changeant de jbe, jbe G fléchie, pointer pied D à l'oblique AV, jbe tendue, genou ouvert • 7-8 : Revenir à la station, jbes tendues 	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
1.3	8 temps : Chorégraphie		
	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : 2 pas, bras à l'horizontale latérale • 3-4 : Effectuer un battement AV, poser le pied AV • 5-6 : Effectuer un battement AV de l'autre jbe, poser le pied AV • 7-8 : Réunir les 2 pieds à la station, bras le long du corps 	<p>→ 1 2 3 4 5 6 7-8</p> 	
1.4	8 temps : 1/2 tour - 1 pas - 1/2 tour	1	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 : 1 pas du pied D, simultanément élever les bras à la verticale • 3-4 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds • 5 : 1 pas du pied D • 6-7 : Effectuer un 1/2 tour sur 2 pieds • 8 : Réunir les pieds à la station, bras le long du corps 	<p>→ 1-2 3-4 5-6 7 8</p>  <p>U 0,5 U 0,5</p>	

<p>1.5</p>	<p>8 temps : Roulade AV</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-6 : Fléchir les jbes pour effectuer une roulade AV en se relevant avec ou sans les mains 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps 	<p>1</p> 	<p>→ 1-2 3-----6 7-8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas poser le dessus de la tête - Bras fléchis : SP
<p>1.6</p>	<p>8 temps : Chorégraphie</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2 : 1 pas du pied G en effectuant un 1/4 de tour à D pour s'établir à la station écart, simultanément, élever les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol 3-4 : Croiser jbe D pied sur 1/2 pointe derrière jbe G pied à plat, jbes mi-fléchies, simultanément, amener main D derrière le dos paume vers l'extérieur, et main G sur le ventre 5-6 : Déplacer jbe G à G à la station écart, en élevant les bras à l'horizontale latérale, paumes vers le sol 7-8 : Effectuer un 1/4 de tour à G pour revenir à la station, bras le long du corps 		<p>→ 1-2 3-4 5-6 7-8</p> 	
<p>1.7</p>	<p>8 temps : Saut vertical</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2 : Mi-flexion des jbes, bras à l'oblique AR basse 3-4 : Effectuer un saut vertical en élevant les bras par l'AV à la verticale, réception jbes mi-fléchies, bras libres 5-6 : 1 pas, mains dans le dos 7-8 : Effectuer un 1/2 tour sur 1/2 pointes, rassembler les pieds, poser les talons 	<p>0.5</p> 	<p>→ 1-2 3-----4 5-6 7-----8</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Bras par l'AV
<p>1.8</p>	<p>8 temps : Placement du dos</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 : Mi-flexion des jbes, bras le long du corps 2-6 : Par impulsion des jbes serrées, élever le bassin au dessus des appuis, jbes mi-fléchies, pour effectuer un placement du dos, revenir à la position accroupie 7-8 : Se redresser à la station, bras le long du corps 	<p>1</p> 	<p>7-8 6-----2 1 ←</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement mains - épaules - bassin - Angle : <ul style="list-style-type: none"> • Bassin dans les 10° : 0.10 pt • Bassin entre 10° et 30° : 0.30 pt • Bassin > 30° : 0.50 pt

1.9	8 temps : Chorégraphie		7-8 5-6 4 3 2 1 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> 1 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR, mains dans le dos 2 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) 3 : 1 pas sauté du pied D, en fléchissant jbe G en AR 4 : Sauter pour poser pied G à G du pied D (écart) 5-6 : Sauter pour rassembler les 2 pieds, jbes tendues 7-8 : 1 pas, bras à l'horizontale latérale, pied AR pointé 			
1.10	8 temps : Arabesque		7-8 5-6 3-4 1-2 ←	
	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 : Elever jbe AR tendue à l'oblique AR basse 3-4 : Fléchir jbe d'appui en maintenant jbe AR à l'arabesque, position tenue 5-6 : Extension jbe d'appui, pied pointé en AR 7-8 : S'établir à la station, bras le long du corps 			
1.11	8 temps : Chandelle	0.5	→ 1-----4 5-----8	
	<ul style="list-style-type: none"> 1-4 : S'accroupir puis basculer en AR en posant les mains pour s'établir à la chandelle, avec ou sans l'aide des mains, jbes tendues, position tenue 5-8 : Rouler an AV pour se redresser au siège buste droit, bras à l'oblique AR basse, doigts pointés au sol, les 2 genoux au sol, les 2 jbes fléchies à G, pointes de pieds tirés, tête droite 			<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments - Chandelle sans les mains : SP