

THEME B : (Chorégraphie)

La réalisation d'un geste gymnique nécessite l'acquisition d'une sensibilité artistique que la préparation chorégraphique peut nous fournir.

Pour cela, une préparation de base nous semble indispensable.

Durant les séances, l'entraîneur veillera à faire respecter les postures chorégraphiques (port de tête, de bras, pointes de pieds tendues, etc.) ainsi que le rythme d'exécution.

Chorégraphie simple au sol :

Battements avant cotés arrière (jambe bien tendue et pointe de pied tirée)



Séries de 10 battements

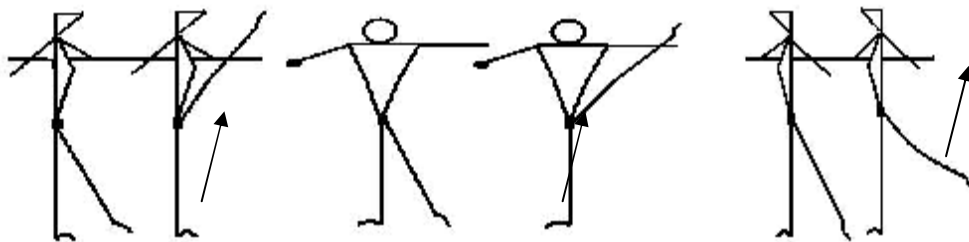
Chorégraphie avec ou sans barre de danse :

Shoot : dos plat, tête droite, épaules basses, jambes et pointes tendues.

Avant

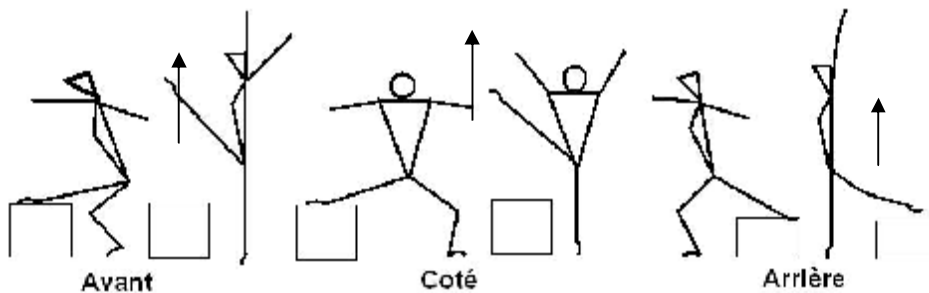
coté

arrière



Série de 10 battements +
maintien de jambes 10''

Idem en statodynamique : (mettre des maintien de 2'' entre chaque battement)

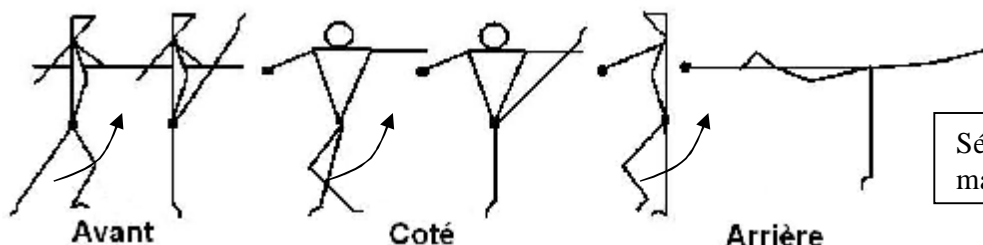


Avant

Coté

Arrière

Grand fouetté, départ de la fente :



Avant

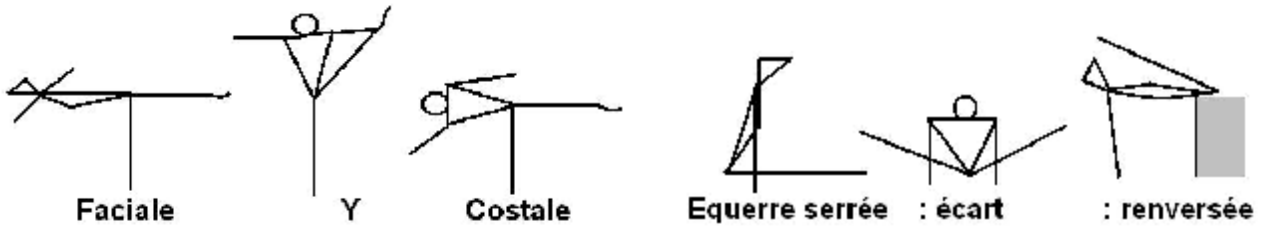
Coté

Arrière

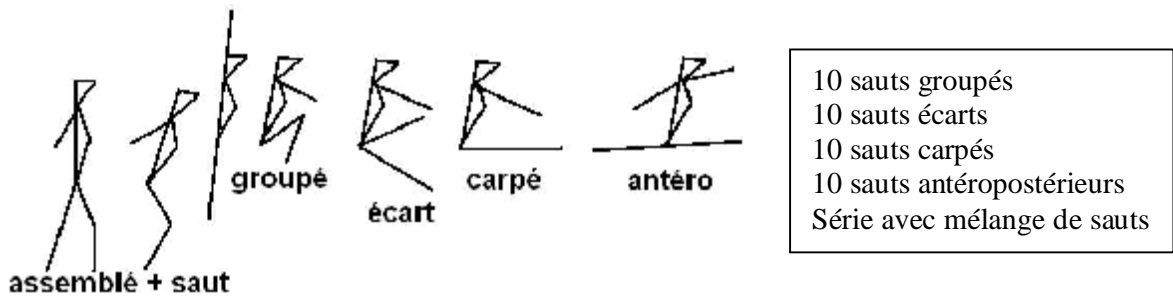
Série de 10 battements +
maintien de jambes 10''

Les maintiens :

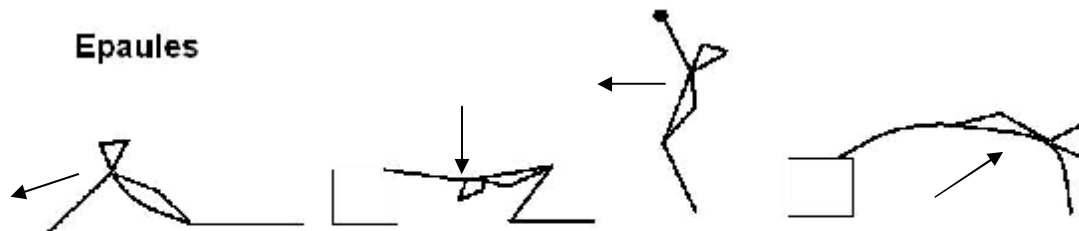
Plusieurs maintiens de 5'' (Se grandir le plus possible)



Les sauts : (départ de l'assemblé avec envoi des bras pour effectuer une série de saut)



Assouplissements :



Jambes

