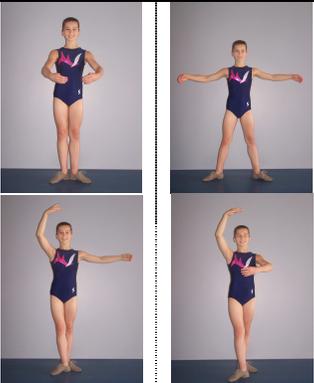
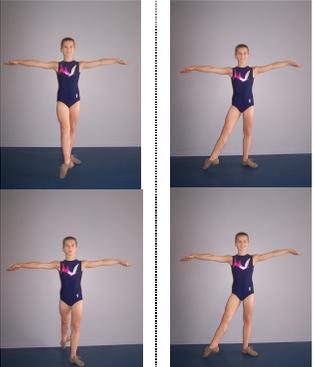


TECHNIQUE DE CORPS

Exigences communes : placement de base ➡ alignement des 3 masses (tête - buste - bassin). Jambe d'appui tendue.

TECHNIQUE DE CORPS 1/4											
N°	MOUVEMENT		NOM	DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO			POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
				Photo	Placement			Photo	Placement		
11			Position de ballet D et G		-6 ^{ème} position -Bras le long du corps	Mb sup Le poids est réparti sur les deux jambes pour toutes les positions 1 ^{ère} → arrondis, paume de main vers soi à hauteur du nombril 2 ^{nde} → De la 1 ^{ère} , écarter les bras 3 ^{ème} → L'un des bras est en 1 ^{ère} l'autre en 2 ^{nde} 4 ^{ème} → Un bras en 1 ^{ère} , l'autre en couronne au-dessus de la tête		-6 ^{ème} position -Bras le long du corps	Respect des consignes de réalisation 1- placement de base 2- placements spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes	
12			4 ^{ème} relevée D et G		-4 ^{ème} position -Main à la taille	Mb sup Bras l'horizontal alignement épaules Mb inf Monter sur ½ pointes en gardant l'ouverture et maintenir la position pendant 4 sec Pieds Appui sur les ½ pointes		-4 ^{ème} position -Main à la taille			
13			Dégagés D et G		-1 ^{ère} position -Bras tendus sur les côtés	Mb sup En 2 ^{ème} position Mb inf Tendre la jambe en ouverture en pointant le pied (« brosser le sol »), vers : 1- l'avant (talon vers le plafond) 2- le côté (talon vers l'avant) 3- l'arrière (talon vers le sol) 4- le côté (talon vers l'avant)		-1 ^{ère} position -Bras tendus sur les côtés			

TECHNIQUE DE CORPS 2/4

N°	MOUVEMENT		NOM	DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION	
	PHOTO			POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
				Photo	Placement			Photo	Placement		
14			½ Pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}		-1 ^{ère} position, bras le long du corps	Bassin Mb sup	Sacrum vers le sol En 1 ^{ère} position lorsque l'on plie En 2 ^{ème} position lorsque l'on tend		-1 ^{ère} position, bras le long du corps	1- placement de base 2- placements spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
					-2 ^{nde} position, bras le long du corps	Mb inf Pieds	Pliés, genoux au-dessus des orteils Ouverts		-2 ^{nde} position, bras le long du corps		
15			Grands Pliés en 1 ^{ère} et 2 ^{nde}		-1 ^{ère} position, bras le long du corps	Bassin Mb sup	Sacrum vers le sol En 1 ^{ère} position lorsque l'on plie En 2 ^{ème} position lorsque l'on tend		-1 ^{ère} position, bras le long du corps	1- placement de base 2- placements spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes
					-2 ^{nde} position, bras le long du corps	Mb inf	Pliés, genoux au-dessus des orteils, talons décollés (passer par la position ½ plié)		-2 ^{nde} position, bras le long du corps		
16			Retirés Ouverts D et G		-1 ^{ère} position, -Bras en 2 ^{ème} position	Mb sup Mb inf Pieds	En 2 ^{ème} position - Appui-équilibre sur jambe tendue pendant 4 sec - l'autre jambe pliée en dehors Pour la jambe pliée : - niveau genou - pointé, talon vers l'avant		-1 ^{ère} position, -Bras en 2 ^{ème} position	Respect des consignes de réalisation	

TECHNIQUE DE CORPS 3/4

N°	MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT			POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement				Photo	Placement		
		Retirés fermés D et G		-6 ^{ème} position - Bras 2 ^{nde}	Mb sup Mb inf Pieds	A la 2 ^{nde} - Appui-équilibre sur jambe tendue - l'autre jambe pliée fermée Pour la jambe pliée : - niveau genou - pointé		-6 ^{ème} position - Bras 2 ^{nde}	1- placement de base 2- placements spécifiques	Non respect d'une ou plusieurs consignes	
17		pas chassé + saut 1 jambe D et G		-De profil -En 3 ^{ème} -Bras 2 ^{nde}	Mb sup Mb inf Pieds	A la 2 ^{nde} Dégagé devant, 1/2 plié, impulsion, chassé, réception en 1/2 plié, un pas, saut une jambe (pied au genou, jambe pliée, fermée, pied pointé), réception sur un pied jambe fléchie, un pas pointés		-4 ^{ème} relevée -Bras à l'horizontal alignement épaules			
18		Equilibre sur un pied D et G		- 4 ^{ème} relevée -Bras à l'horizontal alignement épaules	Mb sup Mb inf Pieds	Autour serrés autour du corps – bras D devant pour pied G et inverse pour pied D - Appui-équilibre sur 1/2 pointes, jambe tendue pendant 2 secondes - L'autre jambe pliée fermée Pour la jambe pliée : - en contact avec la cheville de l'autre pied - pointé		- 4 ^{ème} relevée -Bras à l'horizontal alignement épaules			
19		1T à D et 1T à G		- 4 ^{ème} relevée -Bras à l'horizontal alignement épaules	Mb sup Mb inf Pieds	Bras serrés autour du corps. D devt pour pivot G et inverse pour pivot D Pivots sur un pied avec appui sur la jambe arrière Pour la jambe pliée : - en contact avec la cheville de l'autre pied - pointé Jambe d'appui: - 1/2 pointes		- 4 ^{ème} relevée Bras G à l'horizontal - Main D en position d'attente de rattrapage			
20		1 déboulé à D et à G		-4 ^{ème} relevée 2-- Bras dans la diagonale basse	Tête Mb sup Mb inf Pieds	Tournée en direction du déplacement Bras dans la diagonale basse Tour passant par la seconde, jambes tendues Sur 1/2 pointes		-4 ^{ème} relevée -Bras dans la diagonale basse			

MOUVEMENT		DESCRIPTION DU MOUVEMENT						EVALUATION		
N°	PHOTO	NOM	POSITION DEPART		MOUVEMENT		POSITION FIN		A	NA
			Photo	Placement			Photo	Placement		
21		Approche illusion D et G		-profil -Bras tendus au-dessus de la tête, largeur épaules, -Tête et bras dans l'alignement du corps -Pied pointé derrière Jambes tendues Bassin fermé	Buste Mb sup Mb inf Pieds	En fermeture sur la jambe Mains posées au sol jambe de derrière dans l'alignement du tronc Jambes tendues Ouverts Talon au sol (jambe d'appuis)		-profil -Bras tendus au-dessus de la tête, largeur épaules, -Tête et bras dans l'alignement du corps -Pied pointé derrière Jambes tendues Bassin fermé	1- placement de base 2- placements spécifiques Respect des consignes de réalisation	Non respect d'une ou plusieurs consignes
22		Passage au sol		De face Pied gauche pointé sur le côté	Mb sup Mb inf Pieds	main opposée au déplacement au sol 1 - Dégagé sur le côté 2 - Referme le genou sur le pied dégagé main au sol, 3 – tour au sol sur les fesses, jambes pliées 4 – arriver 3 ^{ème} jazz au sol pointés		De face 3 ^{ème} jazz au sol		