

**2**

**EXERCICE DE NOTATION 2**

**Les courbes :** Courbe, enroulement et déroulement du tronc

Cet exercice se fait en 2e et en 1re position parallèle, à droite et à gauche.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but :

* d’assouplir le haut du corps;
* de centrer le bassin sur les pieds pour améliorer l’équilibre.

**Musique** : 4/4, vitesse moyenne avec résistance.

**Position de départ** : debout de face, 2e position parallèle large, bras bas.

**Introduction** : 5, 6, 7, 8 – maintien de la pos ition de départ et respiration.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Les courbes (*curves*) : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et 2 | Expirer, initier par la tête :   * Courbe vers la droite. * Le bras droit tire vers le bas, | * Diriger la tête en haut et loin à droite  pour maintenir un allongement du tronc  et éviter une translation du torse vers  la gauche; * Maintenir le bassin horizontal; * Sentir le poids égal des appuis dans le sol. |
| 3 et 4 | * Revenir à la verticale, | * Successivement dérouler à parti r des côtes, des épaules et de la tête et sentir l’allongement du corps. |
| 5 et 6 | * Courbe à gauche, |  |
| 7 et 8 | * Revenir à la verticale, |  |
| 1 et 2 | Devant,   * Initier encore par la tête,  qui fléchit devant, suivie  par les épaules et le thorax, | * Détendre les épa ules. * Soutenir les muscles abdominaux  et sous fessiers. * Maintenir le bassin vertical  et au centre des appuis. * Sentir l’étirement des muscles  au centre du dos. |
| 3 et 4 | * Replacer à la verticale, par les côtes, les épaules et la tête, | * Sentir l’allongement du corps  et l’opposition entre le sol et le dessus  de la tête. * Vérifier la parallèle des pieds. |
| 5 et 6 | Derrière,   * Initier par le thorax, * Garder la nuque longue, * Diriger la tête et les épaules  en haut et en arrière, * Ouvrir les bras en seconde position des paumes en supination, | * Maintenir la taille et le bassin bien centrés au dessus des appuis. |
| 7 et 8 | * Revenir à la vertical, * Abaisser les bras suivis des côtes,  des épaules et de la tête. | * Sentir l’allongement du corps  et l’opposition entre le sol et le dessus  de la tête. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Enroulement devant : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1, 2, 3, 4 | * Initier l’enroulement devant, | * Commencer l’enroulement par la tête,  suivi des épaules, du tronc, du bassin. * Détendre les bras. Ils sont détendus  vers le bas. * Centrer le bassin au dessus des appuis. |
| 5, 6,  7, 8 | * Demi plié, * Allonger les jambes, | * Maintenir le bassin au dessus des pieds. |
| 1, 2,  3, 4 | * Demi plié, * Allonger les jambes, |
| 5, 6, 7,  8 | * Dérouler successivement  à la verticale, * Fermer pied droit, en 1re parallèle  du côté droit. | * Commenc er par le bassin, puis le thorax,  les épaules et la tête. * Sentir l’allongement de l’axe central. |
| **12 fois 8 temps**  Même chose à gauche : d’abord en 2e position parallèle puis en 1re.  Maintenir le bassin horizontal et au dessus des appuis. | | |