

**5**

**EXERCICE DE NOTATION 5**

**Tendus en ouverture :** chassé, tendu, rond de jambe, dégagé, fente, enveloppé.

Cet exercice se fait en ouverture dans les directions devant et à la seconde.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but :

* de travailler la souplesse des hanches, les transferts de poids et la coordination;
* de contrôler la posture à la verticale, en pensant à allonger l’axe central du corps;
* d’améliorer l’équilibre sur une jambe et maintenir la stabilité du bassin et la rotation   
  des hanches;
* d’améliorer la force et l’endurance de la jambe d’appui;
* d’étirer les muscles de la jambe libre;
* de travailler la souplesse et la force du pied;
* de préciser la focalisation durant l’enveloppé.

**Musique** : 4/4, vitesse moyenne avec respiration et fluidité.

**Position de départ** : debout de face, 1re ouverte, bras 5e en bas.

**Introduction** : 5 et et, 6 et et, 7 et et, 8 et et maintien de la position de départ et respiration.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Les tendus chassés : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et et  2 et et | * Demi plié, et chassé seconde à droite, * Allonger les jambes et simultanément, * Rassembler en 1re, en appui sur les deux pieds, | * Maintenir les genoux en ligne avec l’avant des pieds. * Actionner l’intérieur des cuisses pour rassembler et allonger les jambes. |
| 3 et et  4 et et | * Demi plié, chassé 4e à droite, bras  en 3e à gauche, * Allonger en glissant le pied gauche pour… * Rassembler en 1re | * Garder la rotation dans les deux jambes. * Glisser la plante du pied, en avant. * Sentir l’opposition des genoux dans le plié  et celle entre le sol et le dessus de la tête dans l’allongement. * Sentir le soutien des omoplates dans  le dos durant le mouvement des bras. |
| 5 et et  6 et et | * Chassé seconde à gauche, bras  à la seconde, * Allonger les jambes, | * Bien articuler les pieds. |
| 7 et et | * Rotation en parallèle, de profil  à gauche et demi plié 4e, pied droit sur demi pointe, | * Sentir le poids dans le bassin, le bras  et la tête. |
| 8 et et | * Bras droit swing devant et en haut,  ce qui entraine l’allongement des jambes et la rotation de la hanche, * Le corps termine de face, jambe droite tendue seconde, * Fermer, bras à la seconde. | * Centrer l’axe central sur les appuis. * Soutenir les muscles abdominaux. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Les tendus et demi ronds de jambe : 2 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et et  2 et et | * Tendu devant, bras seconde et, * Fermer, *drop* des bras, | * Soutenir les bras en détendant les épaules. * Articuler le pied et pousser à travers le sol  en maintenant les genoux allongés. |
| 3 et et  4 et et | * Tendu devant, bras seconde, * Plié 4e, et bras *drop*, | * Maintenir la rotation des jambes dans  les hanches. * Transférer le poids également entre  les deux jambes en 4e. * Maintenir l’allongement du tronc pendant  le *drop* des bras. |
| 5 | * Pointer le pied devant et allonger les deux jambes, bras seconde et | * Articuler le pied. * Transférer le poids sur la jambe d’appui. * Sentir une opposition entre la tête et le sol puis, entre les deux bras. |
| Et et et 6 et et 7 | * Demi ronds de jambe en dehors jusqu’à la seconde, | * Maintenir le bassin au dessus de l’appui. * Maintenir la rotation des jambes, la jambe libre montre le talon au public. |
| 8 et et | * Dérouler le pied au sol et… * Glisser pour fermer en 1re, * *Drop* des bras. | * Sentir l’allongement du corps durant  la fermeture. |
| 1 et et  2 et et | * Tendu seconde, bras seconde : * Fermer *drop* des bras, | * Soutenir les bras en détendant les épaules. * Articuler le pied et pousser à travers le sol en maintenant les genoux allongés. * Maintenir l’en dehors. |
| 3 et et  4 et et | * Tendu seconde, * *Drop* bras en plié 2e position, | * Maintenir la rotation des jambes dans  les hanches. |
| 5 | * Allonger, tendu, bras seconde, | * Articuler le pied. * Transférer le poi ds sur la jambe d’appui. |
| et et 6 et et 7 | * Demi ronds de jambe en dedans, jusqu’au devant, | * Maintenir le bassin au dessus de l’appui. * Maintenir la rotation des jambes, la jambe libre montre le talon au public. |
| 8 et et | * Dérouler le pied au sol et glisser * Fermer, *drop* dans les bras. | * Maintenir l’allongement des genoux. * Activer l’intérieur des cuisses pour stabiliser l’axe central et placer le poids sur les deux pieds. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Les tendus et les fentes : 2 fois 8 temps**  L’élève applique plus de force pour transférer son poids.  Le bassin doit demeurer de face et à l’horizontal. | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et et  2 et et | * Dégagé devant, bras seconde, * Fente devant, bras *drop*, | * Maintenir les genoux allongés en brossant le sol et articulant le pied. * Maintenir la jambe en dehors et le genou de la jambe d’appui allongée. * Sentir l’allongement du tronc pendant  le *drop* des bras. |
| 3 et et  4 et et | * Repousser le sol et tirer la jambe devant, pointer le pied et… * Fermer en plié, bras *drop*. | * Sentir l’opposition entre la jambe libre  qui pointe et le poids dans le sol de la jambe d’appui. * Transférer le poids sur les deux pieds, genoux au dessus des pieds. * Sentir l’opposition entre la tête et le sol  en maintenant l’allongement du tronc pendant le drop des bras. |
| 5 et et  6 et et | * Dégager seconde, bras seconde, * Fente seconde, bras *drop*, | * Maintenir les genoux allongés  en brossant le sol et articulant le pied. * Maintenir l’en dehors et le genou  de la jambe d’appui allongé. * Sentir l’allongem ent du tronc pendant  le *drop* des bras. |
| 7 et et  8 et et | * Repousser le sol et tirer la jambe seconde, * Pointer et… * Fermer en plié, bras *drop*, * Répéter. | * Sentir l’opposition entre la jambe libre  qui pointe et le poids dans le sol de la jambe d’appui. * Transférer le poids sur les deux pieds, genoux au dessus des pieds. * Sentir l’opposition entre la tête et le sol  en maintenant l’allongement du tronc pendant le *drop* des bras. |
| 1 et et  2 et et | * Dégager devant, * Fente devant, |  |
| 3 et et  4 et et | * Repousser le sol, pointer et… * Fermer en plié, |  |
| 5 et et  6 et et | * Dégager seconde, * Fente seconde, |  |
| 7 et et  8 et et | * Repousser le sol et… * Fermer en plié, bras *drop*. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **La coda : fondu et enveloppé : 1 fois 8 temps**  Sentir la différence entre une énergie légère dans l’allongement et une énergie lourde dans la flexion. | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et et  2 et et | * Allonger, bras 2e amplifié, * Plier, *drop* des bras, | * Sentir l’opposition entre la tête et le sol pour allonger l’axe central. Maintenir les genoux au dessus des pieds pour garder  la rotation des cuisses. |
| 3 et et  4 et et | * Allonger, bras 2e amplifié, * Plier *drop* des bras, | * Sentir l’opposition entre la tête et le sol  pour allonger l’axe central. |
| 5 et et | * Allonger, bras 2e amplifié, |  |
| 6 et et | * Croiser jambe droite devant la gauche et… |  |
| 7 et et  8 et et | * Envelopper et fermer dans la position de départ. |  |
| **Répéter l’exercice du côté gauche : 7 fois 8 temps**  Les mêmes aspects d’exécution technique s’appliquent pour le côté gauche. | | |