

**7**

**EXERCICE DE NOTATION 7**

**Assouplissement au sol**

Cet exercice cible le bassin et le tronc. Il prépare donc à tous les mouvements d’amplitudes.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but d’ :

* assouplir les hanches, les muscles du bas du dos et des jambes;
* améliorer la force des muscles de tout le corps;
* améliorer la posture.

**Musique** : ¾, vitesse moyenne, avec calme et élasticité.

**Position de départ** : assis, pieds ens embles, mains en appui à côté des hanches.

**Introduction** : 523 , 623, 723, 823 – enroulement du bassin.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Assouplissement au sol : 8 fois 8 temps**  Pour exécuter cet exercice, il faut repérer les ischions, os qui servent d’appui au bassin.  En palpant les fesses, on sent les pointes osseuses sur lesquelles on doit s’asseoir. | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 123  223 | Assis; pieds ensemble   * Dérouler le bassin et le tronc  à la verticale en inspirant, * Enrouler en expirant, | * Presser légèrement sur les mains et placer le bassin sur les ischions en inspirant. * Dérouler le tronc successivement  à la verticale. Détendre les épaules  et placer les omoplates à plat dans le dos. * Expirer, enrouler en commençant par  le bassin. La taille, le torse et la tête suivent progressivement. |
| 323  423 | * Dérouler le tronc en inspirant, * Expirer et enrouler. |  |
| 523  623 | * Inspirer et dérouler * Tenir la position et placer les bras en seconde, | * Activer les muscles abdominaux. * Détendre les épaul es pendant l’ouverture des bras. |
| 723, 823 | Changer de position :   * Les genoux fléchissent au plafond, mains sur les genoux, les coudes  à la seconde * Détendre le dos. | * Maintenir le support sur les ischions. * Sentir les genoux qui dégagent à côté  et en haut durant la rotation en parallèle. * S’assurer que la flexion ne provoque  pas une rétroversion du bassin. * Sentir l’appui de tous les orteils au sol. |
| 123, 223  323, 423  523, 623 | Dérouler, enrouler :   * Dérouler, enrouler, * Dérouler allonger les bras et tenir, | * Accompagner le mouvement  de la respiration. * Mêmes aspects d’exécution techniques. |
| 723,  823 | Changer en 2e position;   * Fléchir, pieds à plat, mains  sur les genoux, coudes en seconde, * Enrouler le dos. | * Activer les muscles abdominaux et dorsaux. * Détendre les épaules et sentir l’opposition entre les coudes à la seconde. |
| 123,  223  323, 423  523, 623 | Dérouler le dos en allongeant les jambes et fléchir les pieds, les bras à la seconde, mains fléchies,   * Enrouler en fléchissant les genoux, mains sur les genoux, * Répéter; dérouler et détendre, * Dérouler tenir la position, | * Maintenir le support sur les ischions. * Supporter les muscles abdominaux  et dorsaux. * Détendre les épaules durant l’ouverture  des bras. |
| 723,  823  8 temps | * Pointer les pieds et détendre  les mains, * Bras se déplacent vers l’avant  et enrouler à partir de la tête, suivi des épaules et du thorax et du bassin.   Étirement en 2e position. | * Supporter les muscles abdominaux  et dorsaux. * Détendre les épaules durant l’ouverture  des bras. * Garder les genoux face au plafond. |
| 1, 2, 3, 4  5, 6, 7,  8, | Remonter : tirer la tête en avant  et en haut, bras seconde,   * Fermer les jambes en 1re et fléchir  les genoux, mains sur les genoux, * Détendre et enrouler le dos. | * Amorcer la remontée par le des sus  de la tête, le regard vers le bas pour éviter de regarder devant et tirer le menton qui accumule des tensions dans le cou et dans les épaules. * Allonger la colonne vertébrale pour remonter le dos plat. * Replacer les ischions au sol. |
| 123,  223  323, 423  523, 623  723,  823 | Étirement en 1re position :   * Dérouler le dos, allonger les jambes, pieds et mains fléchis, les bras ouvrent en 2e amplifiée, * Et enrouler, * Répéter : allonger et, * Allonger et tenir la position, * Pointer les pieds et détendre les mains, * Enrouler devant pour étirer l’intérieur des cuisses et l’arrière des jambes | * Mêmes aspects d’exécution technique. |
| 8 temps | * Détendre et étirer le corps  en 1re position parallèle, pieds pointés ou fléchis. |
| Dérouler le dos pour terminer. | | |