

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
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 : $\frac{3}{4}$, vitesse moyenne, avec calme et élasticité.

Position de départ : assis, pieds en emble, mains en appui à côté des hanches.

Introduction : 5^{23} , 6^{23} , 7^{23} , 8^{23} – 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
1 ²³ 2 ²³	Assis; pieds ensemble <ul style="list-style-type: none"> • Dérouler le bassin et le tronc à la verticale en inspirant, • Enrouler en expirant, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
3 ²³ 4 ²³	<ul style="list-style-type: none"> • Dérouler le tronc en inspirant, • Expirer et enrouler. 	
5 ²³ 6 ²³	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer et dérouler • Tenir la position et placer les bras en seconde, 	<ul style="list-style-type: none"> • Activer les muscles abdominaux. • Détendre les épaules pendant l'ouverture des bras.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 7

<p>7²³, 8²³</p>	<p>Changer de position :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les genoux fléchissent au plafond, mains sur les genoux, les coudes à la seconde • Détendre le dos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>1²³, 2²³ 3²³, 4²³ 5²³, 6²³</p>	<p>Dérrouler, enrouler :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dérrouler, enrouler, • Dérrouler allonger les bras et tenir, 	<ul style="list-style-type: none"> • Accompagner le mouvement de la respiration. • Mêmes aspects d'exécution techniques.
<p>7²³, 8²³</p>	<p>Changer en 2^e position;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fléchir, pieds à plat, mains sur les genoux, coudes en seconde, • Enrouler le dos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Activer les muscles abdominaux et dorsaux. • Détendre les épaules et sentir l'opposition entre les coudes à la seconde.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 7

<p>1²³, 2²³ 3²³, 4²³ 5²³, 6²³</p>	<p>Dérouler le dos en allongeant les jambes et fléchir les pieds, les bras à la seconde, mains fléchies, <ul style="list-style-type: none"> • Enrouler en fléchissant les genoux, mains sur les genoux, • Répéter; dérouler et détendre, • Dérouler tenir la position, </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir le support sur les ischions. • Supporter les muscles abdominaux et dorsaux. • Détendre les épaules durant l'ouverture des bras.
<p>7²³, 8²³ 8 temps</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Étirement en 2^e position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Supporter les muscles abdominaux et dorsaux. • Détendre les épaules durant l'ouverture des bras. • Garder les genoux face au plafond.
<p>1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8,</p>	<p>Remonter : tirer la tête en avant et en haut, bras seconde, <ul style="list-style-type: none"> • Fermer les jambes en 1^{re} et fléchir les genoux, mains sur les genoux, • Détendre et enrouler le dos. </p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 7

<p>1²³,</p> <p>2²³</p> <p>3²³, 4²³</p> <p>5²³, 6²³</p> <p>7²³,</p> <p>8²³</p>	<p>Étirement en 1^{re} position :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dérouler le dos, allonger les jambes, pieds et mains fléchis, les bras ouvrent en 2^e amplifiée, • Et enrrouler, <ul style="list-style-type: none"> • Répéter : allonger et, • Allonger et tenir la position, <ul style="list-style-type: none"> • Pointer les pieds et détendre les mains, • Enrouler devant pour étirer l'intérieur des cuisses et l'arrière des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Mêmes aspects d'exécution technique.
<p>8 temps</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre et étirer le corps en 1^{re} position parallèle, pieds pointés ou fléchis. 	
<p>Dérouler le dos pour terminer.</p>		