

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
11

EXERCICE DE NOTATION 11

Petits sauts et 4 quarts de tour : En parallèle et en ouverture.

Cet exercice implique tous les muscles du corps parce que ce dernier change rapidement de niveau à la verticale. L'exercice s'exécute à droite en parallèle et en ouverture, puis à gauche. Il contient 2 parties : la préparation et les sauts avec quart de Il prépare aux grands sauts sur place et en déplacement ainsi qu'à l'équilibre des pirouettes.

Aspects d'exécution technique

Ils ont pour but :

- de travailler l'endurance du maintien de la posture le long de l'axe central du corps;
- d'améliorer la force des jambes et des pieds;
- d'améliorer l'articulation du pied;
- de travailler la focalisation et le changement d'orientation.

Musique : $4/4$ vitesse moyenne, énergique.

Position de départ : debout de face, 1^{re} parallèle, bras 1^{re}.

Introduction : 5, 6, 7, 8 – maintien de la position et au compte 8 étirement du corps en inspirant.

Debout de face, 1^{re} position parallèle, bras 1^{re} position : 2 fois 8 temps

Pour exécuter cet exercice, maintenir les os du bassin au dessus des pieds, les muscles du tronc doivent être actifs selon l'alignement approprié des parties du corps. En plus, le saut est propulsé par l'action des jambes et des pieds qui repoussent le sol. Le pied sert de propulseur durant l'impulsion du saut et d'amortisseur durant la réception du saut.

Comptes	Description	Considérations techniques et visualisation
1, 2, 3, 4,	<ul style="list-style-type: none"> • Demi plié, • Relever en re poussant le sol, • Demi plié, relevé, 	<ul style="list-style-type: none"> • Presser tout son poids vers le sol et détendre les muscles des cuisses en tirant les genoux au dessus des pieds afin de permettre d'accumuler l'énergie nécessaire pour sauter. • Activer les muscles abdominaux et sous fessiers pour permettre au bassin de s'élever sur la jambe. Sentir l'attraction du sol et de l'espace au dessus de la tête.
5, 6, 7, 8,	<ul style="list-style-type: none"> • Demi plié et 3 sauts en allongeant les jambes et en pointant les pieds en dessous du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presser tout son poids vers le sol. • Appliquer les mêmes aspects d'exécution technique avec plus de force pour s'élever du sol, les pieds bien pointés et les jambes ensemble. • Amortir le choc, en articulant le pied et en déposant le talon pour préparer le saut suivant.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 11

1, 2, 3, 4,	<ul style="list-style-type: none">• 4 sauts avec quart de tour à droite à chaque temps,	<ul style="list-style-type: none">• Mêmes aspects d'exécution techniques.• Le regard et la tête amorcent le changement de direction; on fixe un point précis dans chaque nouvelle direction.• Maintenir l'axe central vertical.
5_6, 7_8,	<ul style="list-style-type: none">• Plier, bras 5^e devant, ouvrir l'avant des pieds 1^{re} position ouverte, bras seconde,• Allonger, bras 5^e en bas.	<ul style="list-style-type: none">• Détendre les cuisses.• Utiliser les muscles rotateurs des hanches et légèrement transférer le poids sur les talons pour ouvrir l'avant des pieds.• Recentrer le bassin sur toute la surface des appuis.
<p style="text-align: center;">Répéter le même exercice à droite, en ouverture : 2 fois 8 temps Il faut donc penser à maintenir la rotation des jambes durant les sauts et l'atterrissage.</p> <p style="text-align: center;">Répéter tout l'exercice en commençant du côté gauche : 4 fois 8 temps</p>		