

**12**

**EXERCICE DE NOTATION 12**

**Sauts en 1re et en 2e**

Cet exercice alterne en parallèle et en ouverture, en 1re et en 2e position. Il prépare   
aux grands sauts échappés et aux battus.

**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.

**Musique** : 4/4 vitesse moyenne lente, dynamique et puissante.

**Position de départ** : debout, de face, en 1ère position parallèle, bras 1re.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 fois 8 temps**  Maintenir l’axe central au dessus des appuis.  Activer les muscles abdominaux et allonger le dos en détendant les épaules.  Allonger la nuque pour éviter de pousser le menton vers l’avant. | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et 2 et 3 et 4 et | * 4 sauts 1re parallèle, bras 1re | * Mêmes aspects d’exé cution technique que dans l’exercice des *Petits sauts et 4 quarts de tour*. * Changer de position durant la descente  du dernier saut. |
| 5 et 6 et 7 et 8 et | * 4 sauts 1re ouverte, bras 5e en bas | * Activer les abdominaux pour éviter  de tirer les épaules vers l’arrière  et de quitter la verticale. |
| 1 et 2 et 3 et 4 et | * 4 sauts 2e parallèle, bras  à la seconde | * Maintenir la largeur de la position  à la seconde et éviter d’ouvrir les jambes durant la montée du saut. |
| 5 et 6 et 7 et 8 et | * 4 sauts 2e ouverte, bras  à la seconde | * Placer les genoux au dessus des genoux  et soutenir l’arche des pieds pour supporter le travail de la rotation des jambes. |
| 8 temps | * 4 échappés (1re et seconde),  bras à la seconde.   Note : *les bras peuvent fermer  en 5e devant dans la 1re position  et ouvrir à la seconde en 2e position.* | * Garder la position durant la montée du saut. * Sentir une suspension vers le haut durant  le changement de la position avant  la descente du saut. * Soutenir la forme des bras à la seconde  en pensant à s’appuyer sur l’air, les deux bras à la même hauteur. * S’assurer que l’ouverture et la fermeture des bras se font avec l’avant bras pour maintenir l’ouverture des épaules. |
| et 1 et 2 et 3 et 4 | * 4 battus 1er | * Resserrer les cuisses et pointer les pieds  en allongeant les jambes durant la remontée pour donner plus de hauteur au saut. * Ouvrir les jambes à la seconde avant  la descente du saut. |
| 5\_6,  7\_8, | * Amortir le plié * Allonger et bras 5e en bas. | * Détendre en amortissant le dernier plié  pour permettre au corps de se calmer  et d’amorcer la transition au prochain mouvement. |