

PLEINS FEUX SUR LA DANSE CONTEMPORAINE
EXERCICES DE NOTATION
12

EXERCICE DE NOTATION 12

Sauts en 1^{re} et en 2^e

Cet exercice alterne en parallèle et en ouverture, en 1^{re} et en 2^e 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 1^{ère} position parallèle, bras 1^{re}.

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	<ul style="list-style-type: none"> 4 sauts 1^{re} parallèle, bras 1^{re} 	<ul style="list-style-type: none"> Mêmes aspects d'exécution technique que dans l'exercice des <i>Petits sauts et 4 quarts de tour</i>. Changer de position durant la descente du dernier saut.
5 et 6 et 7 et 8 et	<ul style="list-style-type: none"> 4 sauts 1^{re} ouverte, bras 5^e en bas 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 4 sauts 2^e parallèle, bras à la seconde 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 4 sauts 2^e ouverte, bras à la seconde 	<ul style="list-style-type: none"> Placer les genoux au dessus des genoux et soutenir l'arche des pieds pour supporter le travail de la rotation des jambes.

Pleins feux sur la danse contemporaine
EXERCICE DE NOTATION 12

8 temps	<ul style="list-style-type: none"> • 4 échappés (1^{re} et seconde), bras à la seconde. <p>Note : <i>les bras peuvent fermer en 5^e devant dans la 1^{re} position et ouvrir à la seconde en 2^e position.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 4 battus 1^{er} 	<ul style="list-style-type: none"> • Resserer 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,	<ul style="list-style-type: none"> • Amortir le plié • Allonger et bras 5^e en bas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Détendre en amortissant le dernier plié pour permettre au corps de se calmer et d'amorcer la transition au prochain mouvement.