

**18**

**EXERCICE DE NOTATION 18**

***Itch Steps* :** *Itch steps* et pivots, *itch steps* et retirés.

Cet enchaînement percussif est présenté en parallè le. Il peut aussi être exécuté en ouverture.

**Aspects d’exécution technique**

Ils ont pour but de travailler :

* le contrôle de la posture verticale et de l’équilibre désaxé;
* l’amplitude des mouvements et des déplacements;
* l’attaque et les changements de direc tion du regard, la focalisation.

**Musique** : 4/4 vitesse moyenne rapide, accentué sur le contretemps.

**Position de départ** : debout en 1re parallèle, bras bas.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Itch steps* : 1 fois 8 temps** | | |
| **Comptes** | **Description** | **Considérations techniques** **et visualisation** |
| 1 et 2 | *Itch step* à droite :   * Pied gauche un pas devant sortir pied droit à côté et.. * Transférer légèrement le poids  en soulevant le pied gauche, * Replacer le poids sur le pied gauche. | * Maintenir la flexion des genoux durant  tout le pas. * Maintenir le bassin au même niveau. * Accentuer la sortie du pied à la seconde durant le contretemps (sur le « et »  du temps). |
| 3 et 4 | *Itch step* à gauche :   * Pied droit fait un pas vers l’avant, * sortir pied gauche, bras 3e à droite allongée et… * Soulever le pied droit, * Replacer le poids sur le pied droit. |  |
| 5 et  6 et 7 et 8 et | * Pas devant du pied gauche, bras bas, le regard initie le pivot., * 4 *itch step* pivots ¼ de tour, * Simultanément développer les bras progressivement vers le haut pendant les pivots, | * Initier chaque pivot *itch step* par  le changement de direction du regard. * Celui ci anticipe la nouvelle direction  et permet de préciser le changement d’orientation. |
| 1 et 2,  3 et 4 | En abaissant les bras progressivement à la seconde,  le regard loin devant soi,   * *Itch step* à gauche, * *Itch step* à droite, | * Reprendre la direction initiale et avancer  en ligne droite. |
| 5 | * Les bras descendent 5e en bas,  un pas plié devant à droite, |  |
| 6, 7, | * Piqué sur gauche en retiré droite. * Déhanchement, les bras développent en 5e en haut allongée, la tête tourne à droite et… * Étirer la grande courbe, | * Repousser le poids avec le pied gauche  et allonger la jambe droite, le pied pointé. * Activer les mu scles abdominaux pour permettre d’allonger le dos en prenant appui sur le piqué à droite. * Sentir les directions des les bras en haut  et à gauche, celle du bassin à droite,  du genou vers l’avant et le poids dans  le sol pour soutenir la suspension de la forme avant le prochain mouvement. |
| 8 | * Le pied droit posé devant en parallèle, les bras descendent 5e  en bas, regard loin devant soi. |  |
| **Répéter l’enchaînement plusieurs fois.** | | |