

PROGRAMME CIRCUIT JEUNESSE

Ensembles « DEBUTANTS »



BALLONS

Musique : Lastochki – Dmitry Malikov
Durée : 1'30

Composition réalisée par :
Région OEPACA :
Alice LEVENT et Laurence BARBE

Temps	Travail corporel	Travail engin
Début 4 temps	Libre	Libre
1	Pieds serrés (première ou sixième position), bras tendus devant soi à la verticale basse. Dégager le pied droit devant, poids du corps sur jambe droite, jambe gauche tendue pointée en arrière en montant les 2 bras à la verticale haute.	Ballon tenu à 2 mains.
2 - 3 - 4	Avancer en petits pas, jambes légèrement fléchies, buste vers l'avant.	Poser le ballon sur la nuque, faire un rouler sur le dos pendant le déplacement, récupérer en bas du dos avec les 2 mains.
5 - 6	Dégager le pied droit devant, débouler vers la droite, revenir en sixième sur demi-pointes. Bras derrière le dos.	Ballon tenu à 2 mains derrière le dos.
7 - 8	Sur un demi plié, ouvrir les bras à l'horizontale de chaque côté.	Ballon en équilibre sur la main droite.
1 - 2	Dégager pied droit, transférer le poids du corps sur jambe droite, jambe gauche tendue et pied pointé sur le côté gauche. Bras droit reste à l'horizontale à droite, bras gauche fait un balancer vers le bas et termine à l'horizontale à droite. Effectuer ¼ de tour du haut du corps vers la droite à la fin du balancer.	Ballon en équilibre sur la main droite.
3 - 4	Passage à la seconde, transférer poids du corps sur jambe gauche, puis resserrer sur demi-pointes en faisant ¼ de tour vers la gauche. Les 2 bras font un balancer vers la gauche en passant vers le bas. Finir bras à l'horizontale devant, pieds serrés sur demi-pointes	Balancer vers la gauche, Ballon tenu main droite. Terminer ballon tenu par les 2 mains à l'horizontale devant.
5 - 6	3 pas sur demi pointes jambes tendues. Bras tendus à l'horizontale devant.	Rouler du ballon sur les 2 bras d'avant en arrière puis d'arrière en avant (rouler sur la longueur totale des bras tendus).
7 - 8	Resserrer les pieds, effectuer un demi plié avec circumduction sagittale (Haut, Arr, Bas, Devant). Terminer les 2 bras tendus à l'horizontale devant.	Lâcher le ballon et faire un rebond passif. Récupérer le ballon main droite, devant à l'horizontale.
1 - 6	Se déplacer en sautillant, bras à l'horizontale de chaque côté, passer les bras derrière le dos puis revenir bras en seconde.	Commencer les sautillés avec le ballon tenu en équilibre dans la main droite, puis faire une transmission derrière le dos, terminer ballon tenu main gauche.

7 - 8	Faire un petit saut de chat, jambes devant. Finir pied pointé devant. Bras à l'horizontale de chaque côté.	Ballon tenu en équilibre sur la main gauche.
1 - 2	Dégager jambe droite devant, transférer le poids du corps sur la jambe droite avec un balancer vers l'avant. Jambe gauche tendue vers l'arrière. Amener les bras vers le sol, buste en avant. Etirer les bras à l'oblique haute.	Ballon tenu à 2 mains, balancer vers l'avant
3 - 4	Revenir vers l'arrière, transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Relâcher le haut du corps, dos rond. Bras à la verticale basse. Terminer pieds serrés, jambes tendues, buste en avant.	Ballon tenu à 2 mains, balancer vers l'arrière
5 - 8	Rester pencher en avant, pieds serrés, bras à l'horizontale de chaque côté, effectuer un petit saut vertical tout en gardant le buste penché en avant. Terminer pieds serrés, jambes tendues, les 2 bras à l'horizontale devant.	Placer le ballon entre le ventre et le haut des cuisses, retirer les mains. Lâcher le ballon en effectuant un petit saut, le laisser rebondir sur le sol (rebond passif) puis enchaîner directement avec 2 rebonds actifs avec les 2 mains. Récupérer le ballon main droite.
1 - 6	Marche pointée puis rester en équilibre poids du corps sur la jambe de derrière (sur 5 et 6) l'autre jambe tendue pointée devant (travail d'équilibre sur un appui uniquement). Bras droit à l'horizontale devant, puis cercle de bras sens haut/arrière/bas/devant puis rester à l'horizontale devant. Bras gauche fléchi devant pendant le cercle du bras droit puis tendu devant à l'horizontale.	Effectuer un rouler sur le bras droit de la main à l'épaule, l'arrêter au niveau de l'épaule droite avec la main gauche (sur la marche). Puis rouler de l'épaule droite jusqu'aux 2 mains en poussant avec la main gauche au départ (sur le temps d'équilibre)
7 - 8	Rassembler en sixième sur demi-pointes, bras tendus à l'horizontale de chaque côté.	Terminer ballon tenu main droite.
1 - 6	3 pas de patinettes, main gauche dans le dos, bras droit à l'horizontale devant.	Ballon tenu en équilibre dans la main droite
7 - 8	Rassembler en sixième sur demi-pointes, bras gauche tendu à l'horizontale sur le côté et bras droit fléchi devant.	Amener le ballon sur l'épaule gauche.
1 - 2	Faire un pas chassé jambe droite devant.	Faire un rouler conduit sur le bras droit avec la main gauche (venir rapidement changer de main au début pour tenir le ballon)
3 - 4	Faire un chassé jambe gauche devant. Balancer des 2 bras en passant par le bas.	Tenir le ballon à 2 mains et faire un balancer frontal (droit/bas/gauche)
5 - 8	Marche pointée sur une trajectoire courbe, bras fléchis qui passent autour de la tête. Terminer pieds serrés, bras à l'horizontale de chaque côté.	Ballon tenu à 2 mains, faire une circumduction horizontale avec les 2 bras fléchis autour de la tête. Terminer ballon tenu dans la main droite.

1 - 4	Descendre au sol, un genou après l'autre. Circumduction frontale des 2 bras en les croisant sens (bas vers le haut) Terminer à genoux assis, bras droit à l'oblique basse à droite, bras gauche à l'oblique haute à gauche.	Ballon tenu dans la main droite. Faire une circumduction frontale, en croisant les bras devant. Terminer ballon au sol, main droite posée dessus.
5 - 8	A genoux assis, le bras droit monte à l'oblique haute à droite et le bras gauche descend à l'oblique basse à gauche, puis inversement.	Effectuer un rouler au sol dans le plan frontal. De la droite vers gauche puis de la gauche vers la droite. Récupérer le ballon en « l'enroulant » avec la main droite.
1 - 8	A genoux dressés, faire une légère flexion dorsale à l'oblique arrière haute. Demi-circumduction des 2 bras pour faire la transmission. Remonter un pied après l'autre, terminer sur demi-pointes, bras tendus devant à l'horizontale.	Transmission du ballon de la main droite à la main gauche à l'oblique arrière haute (pendant la flexion dorsale) puis transmission de la main gauche à la main droite à l'horizontale devant (pendant la remontée) Terminer ballon en équilibre dans la main droite
1 - 4	Demi plié, baisser les 2 bras à l'oblique avant basse puis les monter à l'oblique avant haute en montant sur demi pointes jambes tendues. Faire circumduction sagittale des 2 bras vers l'arrière (haut/arrière/bas/avant) avec une petite course talons fesses. Terminer bras tendus devant	Effectuer un lancer du ballon, le laisser rebondir puis l'amortir en le réceptionnant main droite.
5 - 8	Faire 3 petites flexions à chaque rebond. Bras droit tendu devant, bras gauche tendu à l'horizontale sur le côté. Terminer sur demi-pointes.	Faire 3 rebonds, 1 avec la main droite, 1 avec le coude droit et 1 avec la main droite.
1 - 4	Pieds serrés, bras fléchis devant le buste. Faire des petits pas vers l'avant. Puis s'étirer sur demi-pointes.	Ballon tenu par les 2 mains, main droite au-dessus, main gauche en dessous paume de main vers le bas. Faire tourner les mains vers l'avant autour du ballon (« Moulin »). Puis étirer vers l'avant.
5 - 8	Petits pas vers l'arrière. Terminer pieds serrés, bras à l'horizontale de chaque côté.	Faire tourner les mains vers l'arrière autour du ballon (« Moulin »). Terminer ballon main droite.
1 - 4	Faire un demi plié, bras gauche à l'horizontale, bras droit effectue une demi-circumduction horizontale vers l'intérieur.	Faire un demi-mouvement en 8 horizontal vers l'intérieur.
5 - 8	Faire un demi plié, bras gauche à l'horizontale, bras droit effectue une demi-circumduction horizontale vers l'extérieur.	Faire un demi-mouvement en 8 horizontal vers l'extérieur.
1 - 2	Dégagé pied droit, transférer le poids du corps sur jambe droite, jambe gauche tendue et pied pointé sur le côté gauche. Bras droit reste à l'horizontale à droite, bras gauche fait un balancer vers le bas et termine à l'horizontale à droite.	Ballon tenu en équilibre main droite.

3 - 4	Passage à la seconde, transférer le poids du corps sur jambe gauche, jambe droite tendue et pointée sur le côté droit. Bras gauche dans le dos, bras droit fléchi devant.	Amener le ballon sur l'épaule gauche.
5 - 6	Balancer à nouveau vers la droite et mettre le genou gauche au sol.	Faire rouler le ballon sur l'épaule droite.
7 - 8	Se redresser pour changer de jambe, se tourner vers la gauche et mettre genou droit au sol. Bras droit tendu devant, bras gauche tendu côté.	Tendre le bras droit vers l'avant, ballon tenu en équilibre.
1 - 4	Effectuer un tour sur les fesses vers la gauche, sans appui des mains au sol, bras tendus à l'horizontale devant. Se redresser sur le genou gauche, pied droit au sol. Bras tendus à l'horizontale de chaque côté.	Faire une transmission devant de la main droite à la main gauche. Terminer ballon tenu en équilibre main gauche.
5 - 6	Marquer le temps	
7 - 8	Se redresser pieds serrés, jambes tendues.	Faire un échapper au-dessus de la tête de la main gauche à la main droite.
1 - 2	Pieds serrés sur demi-pointes, bras gauche dans le dos, bras droit à l'horizontale sur le côté.	Ballon tenu en équilibre dans la main droite.
3 - 6	Pas croisés. Bras droit tendu à l'horizontale sur le côté. Bras gauche derrière le dos.	Ballon tenu en équilibre dans la main droite.
7 - 8 1 - 4	Pieds serrés, jambes légèrement fléchies, grande circumduction des 2 bras sens bas/gauche/haut/droite.	Ballon tenu à 2 mains, grande circumduction frontale.
5- 8	libre	libre