G.R.S

Imposé Individuel 2018

PROGRAMME

Semi libre PRE-EXCELLENCE – 11/12 ans

Massues

Musique = 1’16

Stéphanie DARROU –Commission Nationale Sportive GRS

Difficultés (soulignées et en gras)

Groupes d'éléments	Cf. Code	Descriptif
Sauts	DE 18	Saut de biche
Équilibres	DE 1	Equilibre en retiré

Séquence imposée 1

La séquence peut être entièrement inversée

Corps	Engin : massues
Pas chassé D, pas intermédiaire,	Mouvement asymétrique massue D :bras à l'horizontale latérale, petits cercles horizontaux sens intérieur (D, avant , G, arrière) massue G: élan plan sagittal vers l'arrière
saut de biche à D	Mouvement asymétrique bras au choix massue D :bras à l'horizontale latérale, petits cercles horizontaux sens intérieur (D, avant , G, arrière) massue G: circumduction sagittale vers l'arrière (avant haut arrière bas), finie à l'horizontale avant.
Tour sur les fesses vers la G fini à genoux	Moulinets horizontaux vers la G (devant, G, arrière, D)

Séquence imposée 2

La séquence peut être entièrement inversée

Corps	Engin : massues
Glissade latérale à D	Les 2 massues à D du corps, plan frontal Massue D : Circumduction plan frontal vers l'extérieur (bas, droit, haut, gauche) massue G : bras à l'horizontale latérale, petits cercles plan vertical, sens intérieur (bas, droit, haut, gauche)
¼ de tour à D, puis petits pas courus sur ½ pointe (menée)	Circumductions décalées bras D, puis G, plan sagittal vers l'arrière (avant, haut, arrière, bas)
Un pas puis **équilibre en retiré**	Lancer massue D bras G le long du corps, petits cercles plan sagittal vers l'arrière
Finir pieds serrés, jambes fléchies	Élan simultané des 2 bras vers l'arrière, plan sagittal