

Imposé Individuel 2018

PROGRAMME

Semi libre PRE-EXCELLENCE – 13/14 ans

Cerceau

Musique = 1'32

Stéphanie DARROU - Commission Nationale Sportive GRS

Difficultés (soulignées et en gras)

Groupes d'éléments	Cf. Code	Descriptif
Sauts	DE 19	Saut de chat ½ tour
Équilibres	DE 1	Equilibre en retiré sur jambe gauche

Séquence imposée 1

La séquence peut être entièrement inversée

Corps	Engin : cerceau
Fente avant pied D devant	Rouler sur bras G et dos, rattraper main D
Transférer le poids du corps vers l'arrière pour	Ramener le cerceau devant, bras D à l'oblique haute, main D en pronation
faire un équilibre en retiré sur jambe G	toupie sur main D en équilibre sur la main sens extérieur (le cerceau tourne vers la G)
Resserrer les pieds, reculer à petits pas	Accompagner le cerceau au sol, à l'oblique basse, plan frontal
finir en petite fente arrière pied G derrière	cerceau à l'oblique basse, plan frontal
Poser le cerceau sur le pied D rond de jambe	Circumduction horizontale par le pied à l'oblique basse sens avant, droit, arrière
vers l'extérieur croiser jambe D derrière	récupérer main G
récupérer main G à G, puis ajouter la main D	continuer la circumduction main G en la ralentissant et en changeant progressivement
et poursuivre le mouvement jusqu'à avoir les 2	de plan pour finir cerceau à la verticale, dans le plan sagittal à D
bras à d du buste	

Séquence imposée 2

La séquence peut être entièrement inversée

Corps	Engin : cerceau
Glissade latérale à D	½ Pagaie plan frontal derrière sens extérieur (droit haut gauche bas)
1/4 de tour vers la G	Ramener le cerceau devant,
¼ de tour vers la G	amener le cerceau dans la dos, plan frontal
Resserrer les pieds sur 1/2pointe	Rotations verticales dans le dos, et changer de main
½ tour vers la G	Poursuivre les rotations main G
Resserrer les pieds sur 1/2pointes	changer de main
¾ de tour à G	Tour naturel (D haut avant bas)
Resserrer les pieds sur 1/2pointes	lancer
Déplacement avant pendant l'envol	Rattraper main D, élan du cerceau vers l'arrière
½ tour vers la D	tour naturel (avant haut avant)
saut de chat 1/2 tour vers la D	