**G.R.S**

**Imposé Individuel 2018**

# PROGRAMME

# Semi libre PRE-EXCELLENCE – 15 ans et plus

# Ruban

**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 |
| Équilibres | DE 1 | Equilibre en retiré |

## Séquence imposée 1

**La séquence peut être entièrement inversée**

| Corps | Engin : ruban |
|---|---|
| Pas chassé D pas G petit **saut de chat** en tournant vers la D avec franchissement du ruban | Spirales main D, plan vertical, axe oblique bas, à G du buste poursuivre les spirales |
| Tour sur ½ pointes vers la D sur 2 pieds | Élan horizontal vers l'arrière changer de main à l'oblique arrière haute |
| Pas G pied D pointé derrière lever le bras D par l'arrière jusqu'à la verticale haute abaisser le bras D rapidement par devant, relâcher le buste vers l'avant, jambe G fléchie | Serpentins horizontaux, axe vertical en ramenant le bras G devant attraper le ruban plié main D<br>abaisser les 2 bras à l'oblique basse avant |

## Séquence imposée 2

**La séquence peut être entièrement inversée**

| Corps | Engin : ruban |
|---|---|
| Pas pied G<br>**équilibre en retiré** sur pied G | Circumduction horizontale bras D sens avant G arrière D<br>spirales en tire-bouchon même sens |
| Poser le pied D en arrière<br>¼ tour vers la D<br>¼ de tour vers la D | Élan vers l'arrière, changer de main à l'oblique basse<br>Élan vers le haut main G |
| Resserrer les pieds sur ½ pointe<br>½ tour vers la D pendant l'envol | Circumduction main G vers l'arrière (avant haut arrière)<br>grand échapper tour complet vers l'arrière |
| Poser pied D devant<br>Incliner le buste vers l'avant | Rattraper main D<br>élan vers l'arrière |