G.R.S

Imposé Circuit jeunesse 2018/2019

PROGRAMME Jeunesse

Catégorie ensemble DEBUTANTS

Ballon

Musique = 1’16

Elodie HELLUIN MEUR – Gennevilliers GRS

Difficultés (soulignées et en gras)

Groupes d'éléments	Cf. Code	Descriptif
Équilibres	DE 1	Equilibre en retiré sur pied plat
Sauts	DE 19	Saut de chat
Pivots	DE 1	Pivot en retiré 360

Position de départ

Debout de dos jambe gauche croisée devant la jambe droite et ballon devant la poitrine bras pliés et coudes levés.

Séquence 2

1-2-3-4-5-6 « 3 accents »	Demi-tour vers la droite (chacun son tour seul ou par petit groupe) Un demi-tour par accent	Ballon toujours devant la poitrine
7-8 « accent 4 »	En 6ème	Lever le ballon au-dessus de la tête bras tendus

Séquence 3

1 x 2 temps « accent 5	Faire un pas (avant ou arrière ou côté)	En baissant le ballon bras à l'horizontal devant bras tendus
3-4-5-6 « accents 6 et 7»	En 6ème	Faire 3 petits rebonds avec les deux mains

7-8 « accent 8 »	En 6ème	Récupérer le ballon main droite à l'horizontale devant le bras gauche à l'horizontal devant à côté du bras droit

Séquence 4

RELATION 1	La personne devant	La personne derrière
1-2-3-4 « accents 9 et 10 »	Ouvrir les bras à l'horizontal ballon main droite	Monter sur ½ pointes et prendre son ballon à deux mains à l'horizontale devant
5-6-7-8 « accents 11 et 12»	La personne devant	La personne derrière
	Faire un **<u>équilibre retiré</u>** sur pied plat bras à l'horizontal côté ballon main à droite	Passer en dessous d'une bras (bras au choix) en petite course et finir devant l'autre personne en 6ème ballon main droite à l'horizontal devant et le bras gauche à l'horizontal devant à côté du bras droit
1-2-3-4 « accents 13 et 14 » Les accents s'entendent moins	I lem inverser les rôles	
5-6-7-8 « accents 15 et 16» Les accents s'entendent moins		

Séquence 5

1 x 8 temps	Course talons-fesses	Ballon main droite devant bras gauche libre à l'horizontal côté
1 x 8 temps	En 6ème	Récupérer le ballon à deux mains à l'horizontal devant Monter le ballon vers le haut bras tendus Poser le ballon sur la nuque pour effectuer un roulé sur le dos et finir ballon main droite les bras à l'horizontal côté
1 x 8 temps	Pas croisés sur le côté	Bras à l'horizontal côté. Finir sur ½ pointes face à une autre personne ballon main droite devant soi

Séquence 6

RELATION 2		
1 x 8 temps	Descendre accroupi	Faire un échange par roulé au sol et récupérer un autre ballon
	Finir debout	Ballon à deux mains bras tendus en bas

Séquence 7

1-2-3-4	En temps liés	Faire un balancé vers la droite puis vers la gauche
5-6-7-8	Faire un tour complet sur ½ pointes vers la droite	Finir le ballon en bas

Séquence 8

1-2-3-4	Effectuer un **pivot retiré 360°** vers la droite	Changement de main du ballon dans le dos Finir ballon main droite bras à l'horizontal côté
5-6-7-8	Faire un tour complet sur ½ pointes vers la droite	Finir le ballon en bas
1 x 8 temps	Pas chassés côté	Ballon main droite les deux bras à l'horizontal côté

Séquence 9

RELATION 3		
1 x 8 temps Minimum par 2	Les personnes tournent sur ½ pointes	Les ballons se touchent à l'horizontal, le bras gauche libre est à l'oblique haute

Séquence 10

1 x 8 temps	Sautiller	Ballon dans les bras pliés devant, les doigts sont tirés Finir ballon main droite
1-2-3-4		Effectuer un lancer avec la main droite Récupérer le ballon dans les coudes
1 x 8 temps	Course talons-fesses	Ballon sur la tête tenu à deux mains
1 x 8 temps	En 6ème	Effectuer un roulé ventre-bras

Séquence 11

RELATION 4		
1-2-3-4	En 6ème	Effectuer un échange par rebond Récupérer le ballon une main et le mettre devant la poitrine à deux mains, coudes à l'horizontal

Séquence 12

5-6-7-8 et 1-2-3-4	Pas croisés sur le côté	Ballon toujours devant la poitrine
5-6-7-8	Pas chassés jambe droite devant	Ballon devant la poitrine
	Saut de chat (genou droit puis genou gauche)	en levant le ballon vers le haut bras tendus

Séquence 13

RELATION 5	***La personne devant***	***La personne derrière***
Partie musicale lente	Faire glisser le ballon de sa tête au ventre pour descendre accroupi et effectuer une sirène sur le ballon	Ballon tenu à deux mains à l'horizontal devant Effectuer un tour enveloppé vers la droite puis sauter pardessus la personne au sol

Fin libre