

Description Mouvements Programme Court

NO 1- LANCE DEPLACEMENT (GRAND-JETE)

a) Jambe droite

- 1 – 2 La direction du corps est tournée en biais du côté gauche (tête, bassin et épaules tourné de biais du côté gauche). Chassé pied D avec figure 8 envers (extérieur et intérieur)MD, bras G tendu au niveau des épaules sur le coté G
- 3 pas G – lance vertical MD
- 4 D grand jeté [développé et jambe tendue] (+ atterrissage); bras en 2^{ème} position tendus sur les côtés, niveau de l'épaule)
- 5 Pas G (sur ½ pointe)
- 6 Pas D plié – rattrapage (MD rattrapé normal)
- 7 – 8 mettre le pied G vers le pied D en 5th relevé (Pied D devant) suivi d'un mouvement circulaire des 2 bras en face des juges (D ou G)

b) Jambe Gauche

Pour l'exécution avec la jambe gauche nous aurons un **pas D en plus** après le saut et avant le rattrapage, et le mouvement finira en position 5 relevée [Pied D devant]. Le rattrapage se produira dans le plié D.

NO 2 – LANCE VERTICAL MD. 1 1/2 TOUR À GAUCHE, REPRISE MG AVEUGLE (NUQUE)

Développement vertical MD (bras D tendu), TTB ou TTT, pas en avant sur pointe de pied D in plie : fouetté – poussé le pied G vers le pied D en 5^{ème} position relevé : le bras G tendu au niveau de l'épaule sur le coté gauche. Pas en avant sur pointe de pied D en 4^{ème} position relevé.

Lâcher sur le pouce de la MD [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton

Poussez ferme (tournez) dans 1 1/2 tours à G sur demi-pointe du pied G [le pied D fermé contre la cheville G]; maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; les mains sont placées de chaque côté des hanches, paumes contre corps, les doigts ensemble dans une position vers le bas]

Finir le tour face derrière en fente G en 4^{ème} position en poussant le pied D derrière[contre sol] vers les juges

Reprise aveugle MG TTB ou TTT avec la MG au-dessus de G près de l'oreille G, Le bras G plié, centre du bâton (le dernier contact du regard avec le bâton est avant le fermé sur l'épaule D); MD reste sur le côté de la hanche pour la réception

Balancement bras G vers le bas derrière en passant le bâton dans l'autre main en bas derrière [coudes tendus] en tournant à D pour se retrouver face devant, développement vertical MD en faisant un pas du pied D vers la droite, les bras sont placés en " V " avec paume du côté G
Tendu G en 2^{ème} position

NO 3 - ROULE COUDE (4) CONTINUS AVEC OUVERTURE LATERALE

Pieds en 5^{ème} position relevée (Pied D devant) Développement vertical MD [Bras D tendu], TTB; bras G tendu sur le coté G au niveau de l'épaule ; balancement du bâton en bas devant les jambes [pendant que la MD se déplace légèrement en bas du centre du bâton] et change de position pour se mettre légèrement à G en diagonale

Pas du pied G à G en diagonale; la direction du corps est placée en diagonale G(tête, hanches et épaules en diagonale à G); commencez le rouler sur le coude G [position diagonale]

les 4 coudes continus, G-D-G-D assortis des pieds G-D-G-D en tournant sur demi-pointe sur chaque pied (coordonnez les coudes avec les pieds)
Le travail des jambes est exécuté dans un arc (demi cercle) comme suit:
Pas #1 avec le pied G, hanches en diagonale G, pas #2 est un tour sur le pied D, pas #3 est un pas vers le devant sur le pied G avec les hanches placées face côté D, pas #4 est sur le pied D directement à D (ou légèrement avancé), la pointe du pied D (l'orteil) doit être à D en diagonale, les hanches sont placées devant; une légère hésitation se produira entre les pas #3 & #4
Ouverture latérale du bras D [directement sur le côté D]; en ouvrant le bras G avec les paumes vers le haut, épaules et hanches en face devant; la tête face devant (les jambes en appui sur le pied D, jambe G tendue en 2^{ème} position)

NO 4 – ROULE CONTINU AUTOUR DU COU (NECKROLLS)

Figure 8 envers horizontal avec enchaînement du tour à G [boucle dessous, dessus] avec le bâton devant le corps entre la largeur d'épaules; bras G tendu sur le côté G du corps au niveau des épaules, pas à G, sur tour à G en diagonale
Déplacez légèrement le bras D vers le bas du centre du bâton en balançant le bâton en travers du corps [trajectoire oblique vers le bas] à G du cou

Comme le bâton est placé sur le côté G du cou, la direction du corps est devant en diagonale à G [épaules, hanches et tête en diagonale G]

2 1/2 rouler continu sur la nuque (neckrolls) [le bâton est en position oblique]; pour le rouler en entier, le travail des pieds est exécuté dans un arc [demi cercle]; les deux bras en bas et

loin du torse pendant le rouler (neckrolls) [les coudes tout droit]; paumes tournées vers le bas; les pouces des mains au même niveau que les autres doigts,
Comptez 1 – lâchez le bâton sur le côté G du cou, un pas du pied G en diagonale à G dans le coin [tête, hanches, épaules sont placés en diagonale à G]

Comptez 2 - bâton sur le côté D du cou; pas du pied D avec pas « tournant »

Comptez 3 - bâton sur le côté G du cou; pas du pied G avec le corps placé face du côté D

Comptez 4 - bâton sur le côté D du cou; pas du pied D avec pas" « tournant »

Comptez 5 - bâton sur le côté G du cou; pas du pied G directement sur la G avec le corps de dos; l'hésitation légère avant de recevoir le bâton sous la paume de la MG sur l'épaule D avec le bras D parallèle au sol; la direction du corps est directement en arrière, pieds en 2^{ème} position relevée

NO 5 – LANCE HORIZONTAL MG, 1 TOUR ET 1/2 A DROITE. REPRISE MD DOS A PLAT

Pieds en 5^{ème} position relevée. Pied G devant : Figure 8 horizontal MG [boucle dessus, dessous], TTB; MD tendu sur le côté D Au niveau des épaules
Pas en avant sur pointe de pied G en 4^{ème} position relevé

Lancé horizontal MG [centre du bâton, centre du corps]; 2-3 révolutions du bâton

Poussez ferme dans 1 tour et demi à droite sur demi-pointée du pied D
(Fermez le pied G vers la cheville D dans le tour, maintenir une attitude droite, tête en ligne droite avec le corps dans la rotation; mains sur les hanches avec les doigts ensemble sur la rotation)

reprise horizontale MD dos (centre du bâton, centre de la taille); [le dernier contact du regard avec le bâton est sur l'épaule G]; pendant que l'on pousse le pied G derrière (par rapport au sol), devant pour les juges dans une fente en 4^{ème} position et simultanément tendre le bras G en diagonale en haut derrière (tête en ligne avec le bras, en arrière tout droit, le haut du corps dans la même ligne avec la jambe tendue)

Pas du pied G vers le côté D; tour à D face devant avec un développement vertical MD (bras D tendu) pendant que l'on fait un pas du pied D à droite face devant; tendu G en 2^{ème} position, le bras G reste en diagonal pour former un V devant en faisant le développement, paume face vers la G

6. MATERIEL DE CONTACT (24 TEMPS)

fente G en 4^{ème} position en poussant le pied droit à l'extérieur (par rapport au sol) sur le côté D (tête, hanches et épaules placées du côté G).
Tournoiement vertical des doigts main D, 1-2 envers sur G à D (trajectoire du bâton derrière la tête poussez vers le côté D) pendant que simultanément on échange le poids du corps dans une fente D en 2^{ème} position; la tête, hanches et épaules sont placés en face (jambes et pieds sont retournés vers l'extérieur) avec le bras G tendu au niveau de l'épaule (le niveau du bras G en mouvement du dos vers le côté G).

2-1 tournoiement vertical des doigts MD descendre derrière (la trajectoire du bâton est entre le bras droit et le corps) en exécutant vers le bas un arc en partant du côté G du corps sur le côté D du corps, face dos, le mouvement du bâton descend pendant que l'on tourne à D sur pointe de pied D en croisant le pied G devant le D (quand on retourne de face) et en continuant la rotation à D en pivotant sur les pointes des 2 pieds, le bras G reste tendu au niveau de l'épaule pendant que le bras G passe dans un mouvement devant, vers le dos.

En 5th position relevée face côté G, 1 révolution flip frontal MD avec le corps (épaules et hanches) face côté G, bras G tendu niveau derrière
Pas en arrière du pied D en arabesque plié en 4th position sur le côté G,
rattrapage MD retournée au centre du corps
Bras G tendu vers le haut, paumes de la main face derrière, les bras dans une diagonale.
Tête face devant, en regardant au-dessus de l'épaule D

Abaisser le pied G en fente D en 4th position, (face côté G) pendant que l'on abaisse le bras G (tendu au niveau de l'épaule)
1-2 révolutions flip frontal, ½ tour sur la gauche pour rattrapage du bâton sous le bras. Epaules et hanches restent face côté G.
Rotation du corps de la G en fente G en 4^{ème} position, face côté D, mouvement du bras G tendu de derrière sur le côté D
Rattrapage main D sous le bras G tendu (épaules et hanches de côté D, tête regarde au-dessus de l'épaule gauche)

Poursuivre avec une boucle avant tourné le dos pendant que l'on transfère le poids du corps vers le pied D en 2^{ème} position tendu (face derrière) avec le poids sur le pied D en appui sur la jambe D bien droite, Le bras G suit pendant le balancement vers le bas dans un mouvement naturel.
Rotation des hanches sur D en 4^{ème} position tendu face côté G
Epaules tournés légèrement en face pendant que le coude D est poussé contre le corps, tête en face devant.

Lâché flip (une révolution) frontal main D sur le pouce
Pivoter G derrière avec le poids du corps qui reste en appui sur le pied D.

Rattrapage main G derrière la nuque avec le coude gauche levé et qui pointe vers la D, Bras D tendu vers le bas en diagonale sur le côté G avec la tête et les épaules qui restent face dos.
Pieds restent en 2^{ème} position G tendu

Continuer la rotation G (épaules et hanches face côté D) pendant que le coude G est poussé vers le bas, tourné la tête pour regarder au-dessus de l'épaule G, Bras D tendu vers le bas en diagonale

Lâché flip retourné main G (une révolution) au niveau de la taille
Pivoter D derrière en changeant le poids du corps sur la pointe du pied G
Rattrapage main D dos au centre du dos, bras G en diagonal vers le bas.

Passé le bâton en bas pendant que l'on fait un pas devant sur pied D dans un plié D,
Mettre le pied G en 5^{ème} relevé (pied D devant)
Fouetté main D avec le bras G tendu au niveau de l'épaule sur le côté G

Glissé le bâton sur l'embout et enroulé sur l'épaule (Sur épaule G) les épaules placées sur le côté G, bras G tendu derrière au niveau de l'épaule
Roulé sur l'épaule G, rattrapage main D retournée (au centre du bâton, en ligne avec le centre du corps), avec le pied D en arabesque plié en 4ème position sur le côté G

Bras G tendu en diagonale vers le haut ,(bras droit bien droit dans une ligne droite du bout des doigts G au bout des doigts D, en regardant devant au-dessus de l'épaule D en rattrapant)

Poursuivre avec un motif horizontal
Pas sur le pied G, en descendant le bras G au niveau de l'épaule, en tournant à G avec un mouvement horizontal main D (en commençant sur le côté D et en finissant derrière)

Pas du pied D en 4ème position relevé,
on passe le bâton dans la main G devant la poitrine au niveau des épaules (coudes pliés)

Poussé dans un tour sur la pointe du pied G, pied D près de la cheville du pied G dans le tour
Bras D tendu sur le côté D au niveau de l'épaule au début du tour
Exécuter les 8 doigts à l'horizontal au-dessus de la tête avec le bras G dans une courbe naturelle
Enrouler jusqu'au 1er doigt et prendre à pleine main
Pointe du pied D touche le sol contre le pied G

7. LANCE SUR PLACE – ILLUSION CROISEE

a) appui sur la jambe droite

- 1 Fouetté vertical main droite – pas devant avec pied D en plié
- 2 – 3 fouetté – mettre le pied G près du pied D en 5^{ème} position relevé
- 4 Pas devant ou avec une légère diagonale sur le côté G (maintenir dans le tour) sur demi-pointe du pied D en 4^{ème} position relevé avec le lâché (bras gauche tendu sur le côté gauche, niveau épaule)
- 5 – 6 D illusion croisée – bras tendus sur les côtés – finir avec le corps en face du côté droit, pied en 5^{ème} position relevé (pied D devant), rotation du corps en face devant en 5^{ème} position relevée (pieds fermés ensemble)
- 7 Regard sur le bâton
- 8 Rattrapage

b) en appui sur jambe gauche : exactement l'inverse, mais finir en 5^{ème} position relevée (pied G devant)

NO 8 - LANCE VERTICAL MD, 2 TOURS A GAUCHE, REPRISE MG

Développement vertical MD (bras droit tendu), TTB ou TTT, pas devant sur pied D en plié ; fouetté - mettre le pied G près du pied D en 5^{ème} position relevé ; bras G tendu sur le côté G au niveau des épaules

Pas devant sur demi-pointe du pied D en 4^{ème} position relevé

Lâcher sur le pouce de la MD (centre du bâton, centre du corps) 2-4 révolutions du bâton

Poussez ferme dans deux tours à G sur demi-pointe du pied G

[le pied D fermé contre la cheville G] maintenir une attitude droite avec la tête en ligne droite avec le corps dans la rotation [aucune autre préparation du travail des pieds n'est permise en plus avant de pousser]; mains sur les hanches, doigts ensemble quand on tourne

Reprise MG [TTB ou TTT] dans une fente D en 4^{ème} position devant face; [pied D devant, pied G en arrière [le centre de la fente en faisant un pas sur le pied D légèrement devant le pied G pendant que le pied G glisse en arrière (par rapport au sol) en fente en 4^{ème} position D]; Main D rendue sur le côté D, niveau des épaules, pendant que le bras D descend vers la jambe en faisant un cercle vers le haut dans le dos

Développement vertical envers MG (bras G tendu), tournez à G (commencez la rotation en changeant le poids du corps sur demi-pointe du pied G avec un léger étirement du pied G)

Pas du pied D à droite et passez le bâton derrière le dos depuis le côté G en position initiale