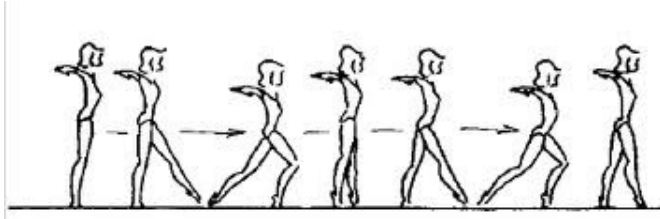


## 1<sup>er</sup> degré - 2<sup>ème</sup> partie : artistique de base

### Mouvements de base de gym

1. Diagonal de pas chassés en avant jambe droite et gauche



2. Diagonal de pas chassés latéraux

3. Pont (départ au sol)



4. Préparation à l'illusion : illusion ouverte à droite et illusion croisée à gauche

5. Passages combinés en fente :
  - jambe droite (1<sup>er</sup> appui) : frontal, côté, frontal
  - jambe gauche (1<sup>er</sup> appui) : frontal, côté, frontal
  - jambe droite (1<sup>er</sup> appui) : côté, frontal, côté
  - jambe gauche (1<sup>er</sup> appui) : côté, frontal, côté

### Mouvements de base de danse

1. Les 6 positions de danse sans espalier



2. Deux équilibres en 3<sup>ème</sup> (5 s) sans espalier les bras en 5<sup>ème</sup> position

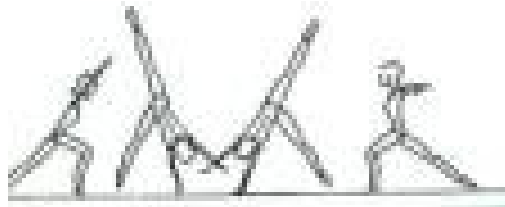


3. Mouvements pointés à l'espalier jambe droite et gauche : devant, de côté, derrière, de côté, devant. Attention à bien faire glisser la pointe du pied et à la jambe en dehors



## Mouvements de gym

1. Roue à choix droite ou gauche



2. Roulade ouverte à droite et à gauche. Attention à ne pas monter les fesses
3. Bougie. Les bras sont posés au sol, les jambes, le dos et les fesses forment une ligne droite



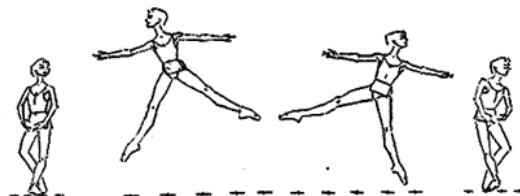
4. Passage au sol. La jambe gauche se plie avec le pied pointé, quand le genou touche le sol, les fessent se posent également, demi tour par terre et remonter
5. Verticale contre la paroi. Les mains doivent être posées près du mur



## Mouvements de danse

1. Pivots : se tenir à l'espalier avec les 2 mains et exécuter avec le pied droit pointé devant, 2 fois 1 tour à gauche. Répéter le mouvement avec le pied gauche pointé devant, 2 fois 1 tour à droite.
2. Promenade avec porte de bras en 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> position

3. Petit jeté



4. Pas de chat à droite et à gauche. Attention, les jambes travaillent en dehors

