

**G.R.S**



**Imposé Circuit National 2018-2019**

## **PROGRAMME PRE-EXCELLENCE**

**Catégorie 11-12 ans**

**Corde**

**Musique = « Orobroy » Carácter Flamenco**

---

*Stage FS – Juillet 2018*

**Attention : les séquences imposées doivent obligatoirement être placées sur la musique comme sur la vidéo.**

**Il n'y a pas de difficultés corporelles sur les séquences imposées.**

### Séquence 1

1-2	Piqué demi-pointes sur jambe droite sur petite arabesque arrière (non tenue)	Enroulé de la corde vers l'avant, autour du bras droit.
3-4	Un pas gauche puis sautillé sur jambe droite en retiré en effectuant un demi-tour vers la gauche	Déroulé de la corde vers l'arrière.
5-6	Sautillé légèrement vers l'arrière, jambe gauche en retiré Finir pied gauche dans la corde.	Grand élan de la corde vers l'arrière. La corde est bloquée entre les jambes.
7-8	Transfert du poids du corps sur jambe gauche fléchie, jambe droite tendue pointée côté	Croiser bras droit devant, la corde passe derrière la tête pour finir sur épaule gauche.
1-2	Transfert du poids du corps sur jambe gauche fléchie, jambe droite en légère arabesque arrière basse	Elan du nœud main gauche vers la droite (lâcher le nœud). Rattraper le milieu de corde dans le dos avec la main gauche.
3-4	Un pas droit puis enveloppé vers la droite.	Rotations horizontales au-dessus de la tête, corde tenue main gauche par le milieu, main droite par le nœud.
5-6-7-8	Pieds serrés  Accompagnement des jambes pour donner de l'élan au nœud	Elan frontal main gauche vers la droite jusqu'au niveau des cuisses, La corde s'enroule autour des cuisses. Accompagner la corde en déroulant par le bras droit, effectuer une petite circumduction horizontale basse avec la main droite (virgule). Rattraper le nœud main gauche

## Séquence 2

1-2	Sautillé pied droit puis pied gauche vers l'avant.	Passage au travers de la corde, bras en décalé (droit puis gauche).
3-4	Idem	Idem
5-6	Pieds serrés sur demi-pointes.	Ralenti de la corde sur la droite.
7-8	Enveloppé par la jambe gauche vers la droite.	Grand élan de la corde vers la droite pour effectuer une circumduction horizontale au-dessus de la tête. Finir les deux nœuds dans la main gauche.
1-2	Glissade vers la droite (le poids du corps est sur la jambe droite semi fléchie)	Rotations horizontales au-dessus de la tête.
3-4	Idem	Idem
5-6	Fente sur jambe droite avec transfert du poids du corps, jambe gauche tendue sur le côté. Fente sur jambe gauche avec transfert du poids du corps, jambe droite tendue sur le côté.	Changement de main gauche à main droite sans arrêt de la corde, la corde toujours en rotations horizontales au-dessus de la tête.
7-8	Pieds serrés, jambes semi fléchies, le buste vers l'avant pour faire passer la corde au-dessus du dos.	Effectuer une rotation horizontale au-dessus du dos avec un changement de main dès la fin de rotation.  Les nœuds main gauche, la corde pliée en deux, terminé en attrapant l'extrémité main droite.

## Séquence 3

1-2	Fente sur jambe droite fléchie, jambe gauche tendue sur le côté.	Mouvement en 8 de la corde dans le plan vertical (circumduction frontale puis dorsale sens droite, haut, gauche, bas).
3-4	Fente sur jambe gauche fléchie, jambe droite tendue sur le côté	
5-6	Enveloppé vers la droite par la jambe gauche.	Circumduction verticale, les bras légèrement écartés pour un bel arrondi de corde.
7-8	Pieds serrés, les jambes accompagnent le mouvement de la corde par un demi plié.	Echappé dans le dos du nœud main gauche, rattrapé devant main gauche.
1-2	Sautillé pied droit puis gauche.	Passage au travers de la corde vers l'avant.

3-4	Demi-tour puis sautillé pied droit puis gauche.	Passage au travers de la corde vers l'arrière.
5-6	Demi-tour puis sautillé pied droit puis gauche.	Passage au travers de la corde vers l'avant.
7-8	Pieds serrés sur demi-pointes	Grand ralenti de la corde sur le côté gauche.