



Descriptions

Les descriptions priment sur les photos et vidéos

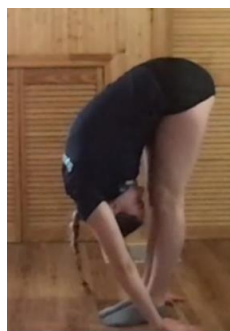
Position du cobra

En cambrant le bas du dos et en déposant le dessus des pieds au sol, jambes collées, prendre la position du cobra en visant à déposer les hanches au sol. Les oreilles, les épaules et les hanches sont alignées verticalement. Maintenir la position pendant 8 comptes.



Fermeture tronc-jambes (préparation barracuda)

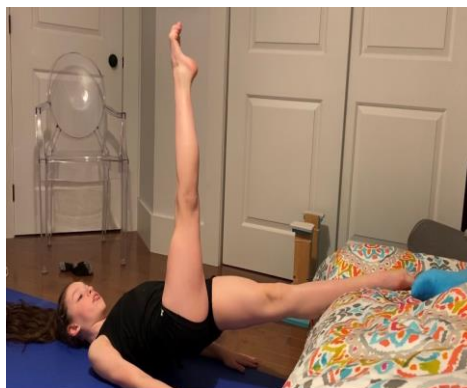
Avec les jambes collées et en extension complète, ainsi qu'en maintenant les talons au sol, approcher le tronc et le visage des jambes afin de démontrer la position «préparation barracuda» dans une fermeture tronc-jambes complète. Maintenir la position pendant 8 comptes.



Position de la jambe de ballet surélevée

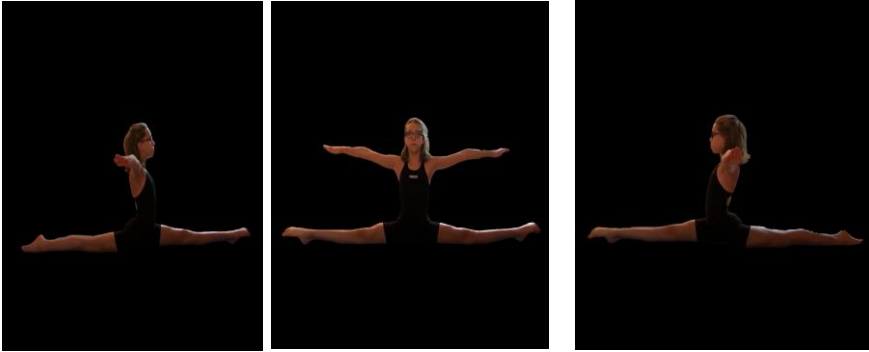
À partir de la position allongée sur le dos surélevée, où l'athlète a les pieds sur une chaise, les jambes collées et en extension ainsi que les mains à plat au sol de chaque côté du corps, effectuer une montée de la jambe de ballet droite en passant par la position allongée sur le dos jambe pliée et démontrer la position jambe de ballet pour 8 comptes.

Redescendre la jambe de la manière souhaitée par l'athlète et recommencer l'enchaînement avec la jambe opposée afin de démontrer la position jambe de ballet gauche pour 8 comptes.



Rotation ariane [VIDÉO](#)

À partir de la position du grand écart gauche, effectuer une rotation ariane jusqu'au grand écart droit.
Démontrer chaque écart pendant 8 comptes.

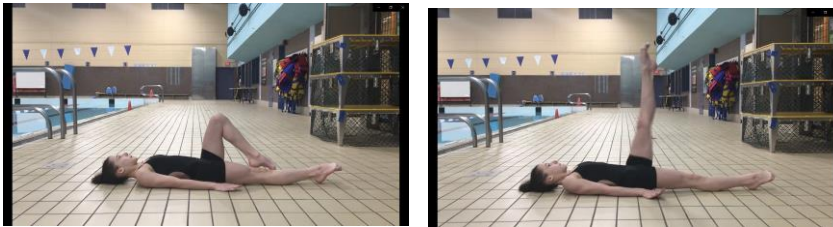


Vitesse de la jambe de ballet au sol [VIDÉO](#)

À partir de la position allongée sur le dos, avec les jambes collées en pleine extension et les mains à plat au sol de chaque côté des hanches, prendre la position allongée sur le dos jambe droite pliée. Effectuer 10 répétitions de vitesse de jambe de ballet, à un rythme de 135 bpm sur le métronome, en maintenant les hanches bien ancrées au sol.

Une répétition complète inclut la montée et la descente de la jambe.

Redescendre la jambe de ballet droite et prendre la position allongée sur le dos jambe gauche pliée et répéter la série de 10 répétitions de vitesse de jambe de ballet.

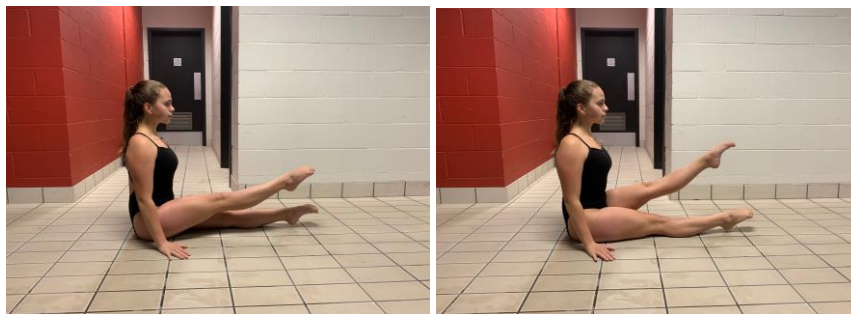


Position du carpe assis avec levées de jambes [VIDÉO](#)

À partir de la position du carpe assis, le dos droit, les mains près des fesses et les jambes en extension, effectuer 5 levées de la jambe droite, à un rythme soutenu, en conservant le dos droit et la jambe en pleine extension.

Une répétition complète inclut la montée et la descente de la jambe.

Prendre la position du carpe assis. Répéter la série avec la jambe gauche.



Position du pont

En utilisant une technique au choix, prendre la position du pont, jambes étirées et collées, afin d'avoir la tête bien alignée avec les bras, qui eux sont alignés perpendiculairement au sol.

Maintenir la position pendant 8 comptes.



Position du carpé assis avec jambe levée (tenue)

À partir de la position du carpé assis, le dos droit, les mains près des fesses et les jambes en extension, lever la jambe droite en conservant le dos droit et la jambe en pleine extension.

Maintenir la position pendant 2X8 (16) comptes.

Reprendre la position du carpé assis. Répéter avec la jambe gauche.



Aiguilles (droite et gauche)

À partir d'une position «fermeture tronc-jambes (préparation barracuda)», monter la jambe gauche afin de démontrer la position de l'aiguille grand-écart droit.

Maintenir la position pendant 8 comptes.

Redescendre la jambe gauche et monter la jambe droite afin de démontrer la position de l'aiguille grand-écart gauche.

Maintenir la position pendant 8 comptes.



Position de la queue de poisson à la position du cavalier (debout)

[VIDÉO](#)

À partir d'une position debout côté de la jambe qui exécute l'habileté vers la caméra, avec les bras de chaque côté du corps, maintenus à la hauteur des épaules, prendre la position queue de poisson (donc le plus haut possible) avec la jambe de son choix, en passant par la position verticale jambe pliée.

Maintenir la position pendant 8 comptes.

Effectuer un déplacement latéral de la jambe, tout en maintenant celle-ci à la même hauteur, afin d'aller prendre la position du cavalier debout.

Maintenir la position pendant 8 comptes.

