

**G.R.S**



**Imposé Circuit National 2018-2019**

## **PROGRAMME PRE-EXCELLENCE**

**Catégorie 13-14 ans**

**Ballon**

**Musique = « Forbidden » - BENISE**

---

*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	Ballon MD, faire rouler le ballon sur le bras puis l'attraper MG derrière la nuque.	Face au ballon, faire des pas marchés en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour vers la gauche.
3-4	La MG accompagne le ballon jusqu'à l'épaule D puis continuer le roulé, le ballon termine MD.	Pas marchés en effectuant $\frac{1}{2}$ tour vers la gauche, finir en fente latérale gauche.
5-6	Rotation du ballon autour de la MD en passant au dessus de la tête.	Fente latérale droite (transfert du poids du corps).
7-8	Mouvement en 8 antéro postérieur avec les deux mains (Ht-Gche-derrière-bas-D-ht) avec rotation du poignet D (cf vidéo) finir ballon MD.	Fente latérale gauche (transfert du poids du corps) puis revenir poids du corps sur la jambe droite.
1-4	Mouvement en 8 horizontal MD (circumduction intérieure).	Temps de suspension au 1 <sup>r</sup> temps (jambe D en l'air), jambe D passant devant Jambe G puis faire des pas courus, terminer par un temps de suspension (jambe D en l'air afin d'étirer le mouvement en 8).
5-6	Ramener avec l'aide des 2 mains le ballon dans le ventre, puis relâcher les 2 bras à l'oblique avant basse.	Rassembler les deux jambes puis relâcher les 2 bras à l'oblique avant basse.
7-8	1 Rebond passif, puis 2 rebonds actifs MD, récupérer MD.	Dégager JG vers l'arrière afin d'effectuer une petite glissade en arrière.

## Séquence 2

1-2-3-4	Ballon MD, Amener le ballon sur la nuque à l'aide des 2 mains.	Déboulé vers la droite et finir en 1 <sup>re</sup> position buste relâché vers l'avant.
5-6	Ballon en équilibre sur la nuque.	Faire une glissade vers la droite en dégageant JD, et effectuer une onde des bras sur le côté.
7-8	Rattraper le ballon MD au niveau de l'épaule G et circumduction du bras D (bas-D-haut-G), le bras G suivant le BD.	Faire un enveloppé (pied G passant devant pied D) finir en ½ plié.
1-2-3-4	Petit échappé du ballon MD pour l'amener directement en roulé sur bras D et l'arrêter épaule D avec MG, effectuer une circumduction du bras D (ht-arrière-bas-devant) puis faire rouler le ballon sur le bras D finir ballon sur MD.	Pas courus et pendant la circumduction et le 2ième roulé, 3 grands pas marchés.
5-6	Amener les bras à l'espagnol de chaque côté du buste (coudes pliés).	Petit sautillé (droite-gauche), finir en petite fente sur ½ pointes, jambe D devant.

### Séquence 3

1-2-3-4	Ballon MG, mouvements circulaires du ballon sur la hanche G effectué MG sur 3 temps puis au 4ième temps, bloquer le ballon à gauche avec les 2 mains.	Départ en 6 <sup>ième</sup> , pas vers la gauche avec tapé de la 1/2 pointe droite en resserrant les pieds, même chose à droite, au 3ième pas vers la gauche, croiser jambe D derrière avec la pointe tendue, puis rester sur jambe d'appui G et ramener la jambe D à droite.
5-6	Ballon tenu à 2 mains, effectuer une circumduction horizontale (G-Devant-D-Poitrine-Devant).	Croiser la Jambe D fléchie derrière la Jambe G fléchie, rester sur appui Jambe D pour dégager la jambe G sur le côté, fente avant D.
7-8	Tenir le ballon à deux mains devant puis monter le ballon MD, bras D à l'oreille, bras G à l'espagnole devant.	Poser talon D au sol, remonter sur 1/2 pointes en 3ième position (ou 5ième).