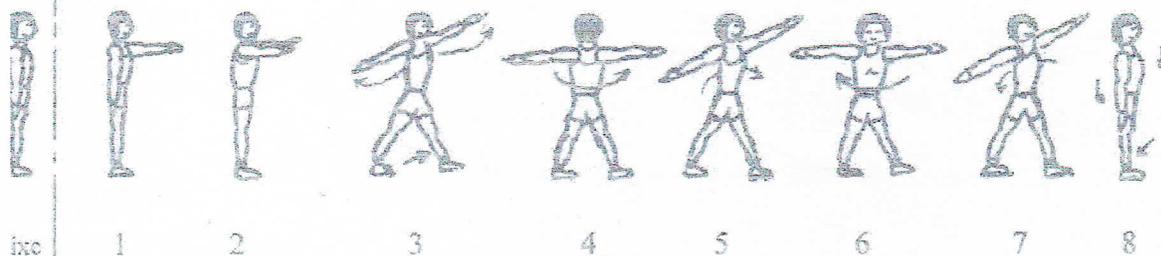
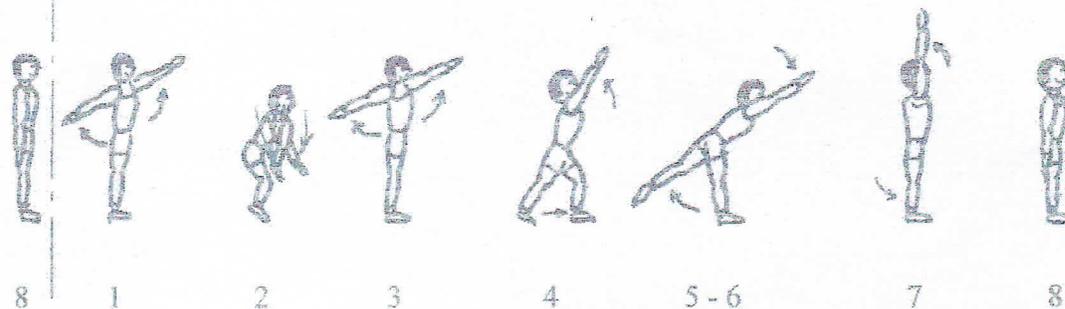


MOUVEMENT CHOREGRAPHIQUE MASCULIN



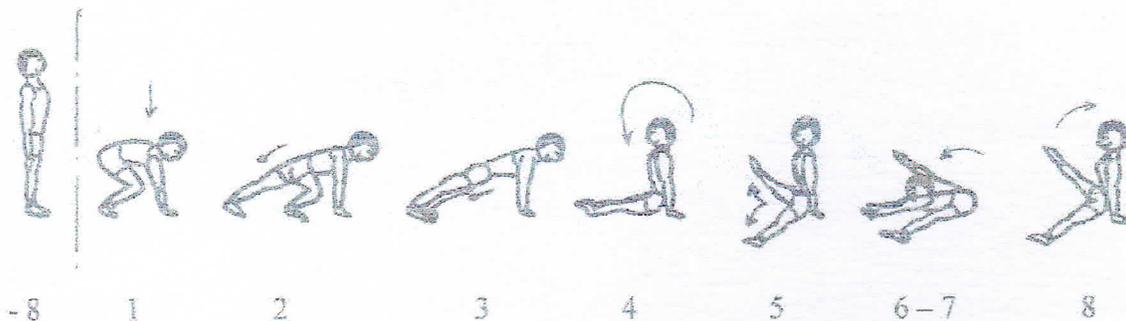
- 1 De la station, élever le bras **gauche** tendu vers l'avant à l'horizontale.
- 2 Elever le bras **droit** tendu vers l'avant à l'horizontale : parallèlement au bras gauche.
- 3 Simultanément, écarter les bras à l'horizontale latérale, déplacer et poser la jambe **gauche** à gauche en station écart, jambes tendues.
- 4 Sans bouger les jambes, rotation du tronc d'1/4 tour à **gauche**, bras horizontaux.
- 5 Revenir à la station écart, bras à l'horizontale (idem 3).
- 6 Sans bouger les jambes, rotation du tronc d'1/4 tour à **droite**, bras horizontaux.
- 7 Retour à la station écart, bras à l'horizontale (idem 5).
- 8 Simultanément, baisser les bras le long du corps et ramener la jambe **gauche** près de la jambe droite à la station fixe.



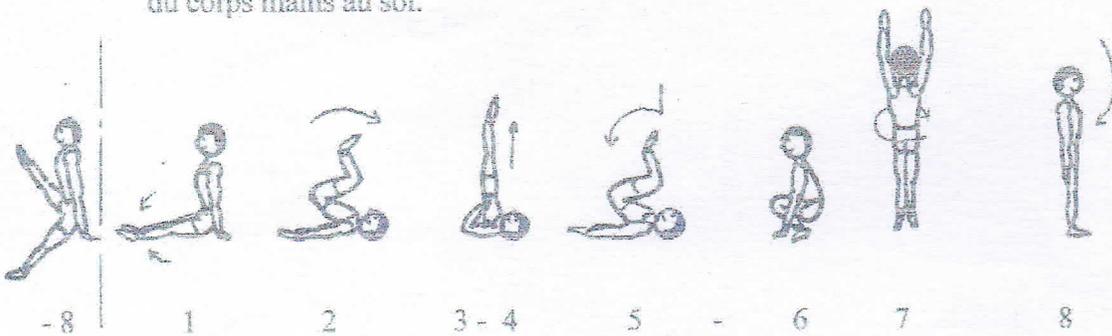
- 1 Elever les bras à l'horizontale latérale.
- 2 Simultanément, croiser les bras devant le buste avec une demi flexion des jambes.
- 3 Se redresser à la station bras à l'horizontale (idem 1).
- 4 Demi fente avant, bras dans le prolongement du corps.
- 5-6 Planche oblique basse à 45° bras dans le prolongement du corps.
- 7 Se redresser en abaissant la jambe arrière à la station.
- 8 Abaisser les bras par l'avant à la station fixe.

MOUVEMENT CHOREGRAPHIQUE MASCULIN

- Suite -



- 1 De la station, s'abaisser en position accroupie, mains au sol.
- 2 Allonger la jambe **gauche** tendue vers l'arrière..
- 3 Allonger la jambe **droite** tendue vers l'arrière contre la jambe gauche pour se trouver à l'appui facial manuel et pédestre.
- 4 Déplacer la main **gauche** simultanément avec la rotation du corps par la **gauche**, les jambes serrées, pour se positionner assis le buste vertical entre les bras.
- 5 De la position assise, écarter les jambes tendues, latéralement « au maximum ».
- 6-7 Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant à l'écrasement facial, les bras dans le prolongement du corps.
- 8 Redresser le buste à la verticale en position assise et placer les bras tendus le long du corps mains au sol.



- 1 Réunir les jambes tendues l'une contre l'autre.
- 2 Rouler en arrière en fléchissant les jambes.
- 3-4 Extension des jambes à la verticale et se placer en chandelle.
- 5-6 Descendre les jambes fléchies et basculer vers l'avant pour venir en position accroupie, les mains au sol.
- 7 Saut vertical avec demi tour à la station debout, bras en haut.
- 8 Abaisser les bras le long du corps.
- 9 Repos