

# HABILETES AU SOL - U 12 APPRENTI

## PHASE 1

### 1- FERMETURE TRONC-JAMBES

Les jambes sont collées

1   0

Les genoux sont en pleine extension

1   0

Le ventre, la poitrine et le visage touchent les jambes

1   0



### 2-CARPE A 90 DEGRES

Les jambes forment un angle de 90° et perpendiculaires avec le corps

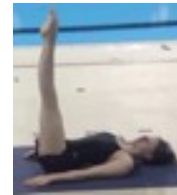
1   0

Les jambes sont collées

1   0

Les genoux sont en pleine extension et les chevilles en pleine flexion

1   0



### 3- VITESSE JAMBE DE BALLET AU SOL

Genou de la jambe horizontale et cheville en pleine extension

	DROIT				GAUCHE		
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

Genou de la jambe vertical termine son extension

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
---	--------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	---

Compléter une repetition à chaque temps sur 2x8temps

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
---	--------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	---



### 4- EXTENSION DU DOS

Les jambes sont collées et en pleine extension

1   0

Oreilles et épaules alignées verticalement

1   0

Haut des cuisses au sol

1   0



### 5- ROTATION ARIANE

Les oreilles, les épaules et le tronc sont alignés à la verticale

	DROIT				CENTRE				GAUCHE		
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

Les genoux en pleine extension, chevilles et orteils en pleine flexion

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
---	--------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	---

Grand-écart à plat ou complet

4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
---	--------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	---	---	--------------------------	--------------------------	---

