

POSITION DE BASE - DEFI 13-20 ANS

EVALUATION EN CLUB

1- JAMBE DE BALLET DE SURFACE

Corps en **position allongée sur le dos**. Une jambe tendue perpendiculairement à la surface.

Le visage à la surface

1 0

Jambe verticale perpendiculaire à la surface

1 0

Les jambes sont en pleine extension, pieds pointés

1 0

Pied de la jambe horizontale à la surface

1 0

Genou de la jambe verticale au-dessus de la surface

1 0



2- POSITION DU CARPE AVANT

Corps plié aux hanches en un angle de 90°. Jambes tendues et jointes. Tronc droit, dos plat, tête alignée.

Dos plat, long et fort

1 0

Angle de 90°

1 0

Fesses à la surface

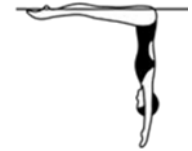
1 0

Les jambes sont collées et en pleine extension .

1 0

Pieds à la surface

1 0



3- POSITION VERTICALE JAMBE PLIEE

Corps en **position verticale**, une jambe est pliée.

La tête (les oreilles spécifiquement), hanches, et chevilles sont alignées à la verticale

1 0

Corps perpendiculaire à la surface

1 0

Pied de la jambe pliée en flexion maximale, talon décollé de la cuisse

1 0

Genou de la jambe verticale au-dessus de la surface

1 0



4- POSITION GRAND ECART

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière, parallèles à la surface. Bas du dos cambré. Hanches, épaules et tête alignées verticalement. Un angle de 180° entre les jambes tendues (grand-écart en surface), avec l'intérieur des jambes aligné sur une ligne horizontale, sans tenir compte de la hauteur des hanches.

Les jambes sont sèches à la surface.

Bas du dos cambré

1 0

Corps perpendiculaire à la surface

1 0

Les jambes sont tendues et en pleine extension .

1 0

Jambes également ouvertes vers l'avant et l'arrière

1 0

