
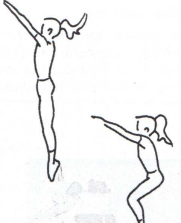
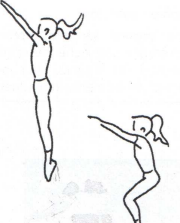









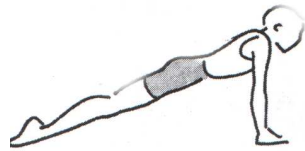





# Fiche 6 : Exemples d'éléments chorégraphiques codifiés

			
Sautillés, jambe avant fléchie	Appel deux pied, saut vertical	Saut vertical avec ½ tour	Grand jeté avant jambe tendue
			
Demi-tour sur deux pieds, sur demi-pointes	Demi-tour sur un pied, jambe libre fléchie	Tour complet sur un pied, Jambe libre fléchie	Tour complet sur un pied, jambe libre tendue
			
Écrasement facial, jambes serrées	Écrasement facial, jambes écartées	Demi-grand écart ou fente avant sur un genou	Grand écart, tenu 3 secondes
			
Appui tendu facial	Demi-pont, tenu 3 secondes	Planche faciale, Tenue 3 secondes	Pied dans la main, tenu 3 secondes

