

PRECIS HAUTEUR
AIDE A LA CORRECTION ET AU JUGEMENT DES
TACHES FONDAMENTALES

PARCOURS PROPULSION BALLET
CYCLE 2 FORMATION

Position Verticale jambe droite pliée - 1^{ère} figure : Hauteur minimum = Fesses dehors

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLE



Hauteur Ballet leg :

Hauteur minimum = Mi-cuisse dehors

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLE



Hauteur rétro avant la 2^{ème} figure : Mi-poitrine dehors

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLE



3^{ème} Queue de Poisson + rassemblé en position Verticale :

Etape 1 : 3^{ème} Queue de Poisson: Hauteur minimum =
Sous-fesses

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLES



3^{ème} Queue de Poisson + rassemblé en position Verticale :

Etape 2 : rassemblé en position Verticale : Hauteur minimum = $\frac{2}{3}$ de cuisses dehors

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLE



Poussée rétropédalage N°2 : Hauteur minimum = Mi-fesses dehors

BONS EXEMPLES



Hauteur rétro bras »couronne» : Hauteur minimum = Aisselles dehors

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLE



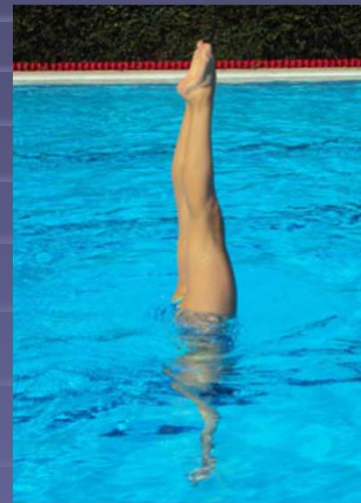
Poussée Grand-écart :

Au maximum de la hauteur, repérer les mi-fesses minimum à la surface

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLES



Position Verticale de la fin du parcours : Hauteur minimum = Sur-genoux à la surface

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLES



MERCI !

À Coralyne et à Sophie pour leur aide et
leur contribution