

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

PARCOURS PROPULSION BALLET
CYCLE 2 DEVELOPPEMENT

Poussées rétropédalages N°1 et N°2 :

Hauteur minimum = Hanches au-dessus du niveau de la surface

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLE



Position dorsale et montée de Ballet leg :

Etape 1 : Position dorsale avec les hanches visibles au-dessus de la surface

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLES



Position dorsale et montée de Ballet leg :

Etape 2 : Voilier + Ballet leg : Hauteur minimum = Mi-cuisse au-dessus de la surface

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLES



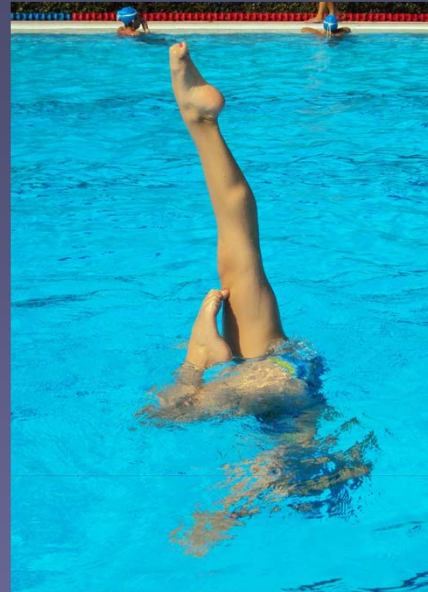
Position verticale jambe droite pliée -1ère figure :

Hauteur minimum = Fesses visibles

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLES



Prise de carpé et carpé :

Etape 1 : Position « Ninja »

BON EXEMPLE VU DE FACE



BON EXEMPLE VU DE PROFIL



Prise de carpé et carpé :

Etape 2 : Allongé costal

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLE



Prise de carpé et carpé :

Etape 3 : Prise de carpé ventrale

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLE



Prise de carpé et carpé :

Etape 4 : Position carpée

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLES



Position Queue de Poisson

2^{ème} figure : Hauteur minimum = Sous-fesses

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLE



Poussée barracuda :

Au maximum de la hauteur : repérer les fesses visibles en surface

BON EXEMPLE



MAUVAIS EXEMPLE



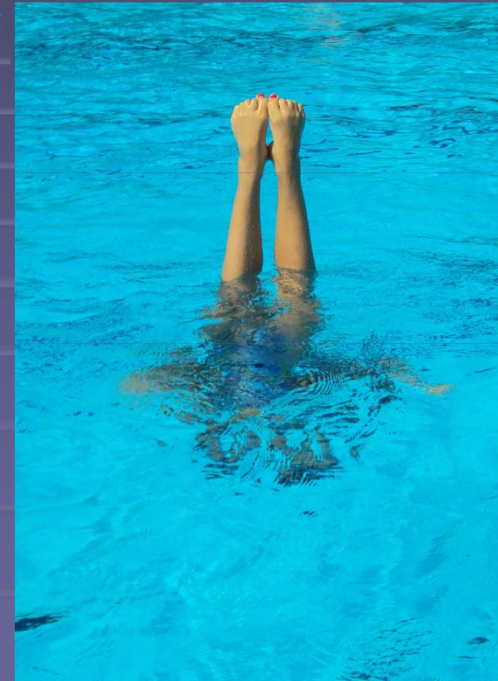
Position Verticale de fin :

Hauteur minimum = Sous-genoux à la surface

BONS EXEMPLES



MAUVAIS EXEMPLE



MERCI !

À Coralyne et à Sophie pour leur aide et
leur contribution