Test 1

Corpo Libero n° 1
(Junior e Allieve)

Partenza in stazione eretta,piedi in quinta posizione destra avanti:
passo , grand battement frontale con l'arto inferiore sinistro, cambio di appoggio diretto per eseguire successivamente un grand battement dorsale con arto destro alto;passaggio diretto dalla prima posizione senza l'ausilio di passi supplementari per completare la sequenza dalla parte opposta (grand battement frontale di destra e dorsale con la sinistra)
Dopo il grand battement dorsale eseguire un passo sinistro con passaggio dalla prima posizione relevée per realizzare una difficoltà di equilibrio in grand écart frontale senza aiuto ***(con aiuto per le allieve)***con arto inferiore destro alto ed immediatamente un secondo equilibrio con la sinistra (sempre con passaggio diretto dalla prima posizione).
Dall'equilibrio appoggiare al suolo la gamba sinistra per eseguire direttamente una rovesciata avanti e, dopo aver effettuato un passaggio dalla prima posizione per dietro,slancio dell'arto sinistro per effettuare una rovesciata avanti con arto opposto (destra alta) che al termine del rovesciamento si sviluppa diretto in difficoltà di equilibrio fouetté (seconda,seconda e avanti);dalla terza forma dell'equilibrio fouetté ,eseguire un rovesciamento indietro con arrivo in equilibrio penchée relevée di destra; da qui ripetere tutto con l'arto sinistro (equilibrio fouetté,rovesciamento indietro ed equilibrio penché).

N.B.:

- termine dell'intera sequenza in posizione libera;
- durante gli elementi la posizione degli arti superiori è libera;
- tutti i passaggi da una posizione all'altra devono essere diretti con passaggio dalla prima posizione ed in relevée.