

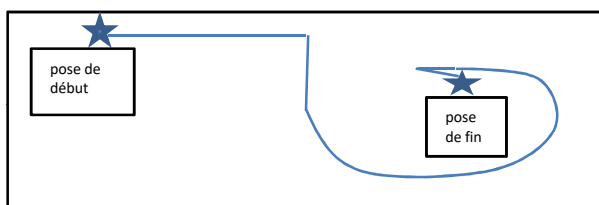
DESCRIPTIF

ENGIN SURPRISE CF2 2018 MASSUES

pour les gauchères: réaliser l'enchaînement dans le même espace et juste changer de main pour les manipulations

REF	DESCRIPTIF	Orientation du corps	REMARQUES	COMPTE
	départ: Massues tenues par le col sous les bras, en appui sur la 1/2 pointe droite	7		
	Massues en maracas, petit chassé jambes fléchies sur 1/2 pointes à droite puis à gauche	7		PHRASE 1
	1/2 tour en 1/2 plié 6ème en faisant glisser les massues	3		
CF2 E7	Balancé vers l'arrière, petits cercles parallèles plan AP dans le sens avant puis balancé vers l'avant avec petit cercle des 2 massues vers l'arrière	3	fléchir les jambes et accompagner	PHRASE 2
	1/4 de tour vers 1 massues en haut	1		
	Pas chassé à droite puis à gauche avec circumductions plan frontal	1		PHRASE 3
CF2 E17	Lancer à plat par poussée	1	Main droite ou Main gauche	PHRASE 4
	rattraper en marquant avec les pieds en 6ème 1/2 pointes	1		
	mettre les 2 massues dans la main droite avec onde du buste	1		PHRASE 5
	Course talons fesses en arc de cercle avec ouverture du bras gauche		nombre de pas au choix de la gymnaste	
	reprandre une massue dans chaque main	3		
CF2 E13	asymétrique avec petits cercles vers l'arrière main droite et circumduction plan AP bras gauche sur piqué ramassé	3	possibilité de faire l'inverse pour les gauchères	PHRASE 6
	casser les poignets et temps marqué sur 6ème 1/2 pointes jambes fléchies	3	tête face à 1	
	temps levé sur jambe droite en montant les bras arrivée au sol sur genoux gauche et frapper les massues au sol	3 arrivée face 1		PHRASE 7
	petits frappés alternés des massues au sol	1		
	bloquer massue gauche sous la massue droite et pose de fin bras gauche en haut, tête en haut en petite grenouille	1		

ESPACE:



attention, les comptes n'étant pas sur 8 temps, nous avons travaillé sur les phrases (mélodie + accents) plutôt que sur des comptes précis