

## M.L CF 2 REGION ILE DE FRANCE SAISON 2021-2022

Descriptif :

Ce morceau est une valse (3 temps), elle est en 4 fois 3 temps. Nous utiliserons les comptes de 1 à 4.

ELEMENT	CORPS	MUSIQUE	ESPACE
Pause de début	Assise jambes fléchies. Bras tendus sur les côtés.	2 temps d'intro	Face à 8
<b>E43 : Roulade arrière</b>	Tendre les jambes et déclencher la roulade en les gardant tendues. Arriver à genoux fesses levées.	1-2-3-4	Face à 8
<b>E4 : à genoux, petite circumduction en arrière</b>	Monter les bras en couronne (5 <sup>ème</sup> ), chercher l'étirement de la colonne avant de déclencher la circumduction vers l'arrière. La tête participe au mouvement	1-2-3-4	Face à 8
Ondes de bras et se relever	Onde du bras droit qui se place à la taille, puis onde du bras gauche, se relever en sortant la jambe droite et effectuer $\frac{1}{4}$ de tour sur la gauche.	1-2-3-4	Partir face à 8 puis finir face à 5
<b>E17 : enveloppé <math>\frac{1}{2}</math> tour</b>	Bras à la seconde dégagé fondu de la jambe droite, pendant le ramassé placer les bras en 1 <sup>ère</sup> puis en 5 <sup>ème</sup> pendant le $\frac{1}{2}$ tour.	1-2-3-4	Commencer face à 5 puis finir face à 1
Temps lié à gauche	Placer les bras à la taille, dégagé de la jambe gauche plié à la seconde et transfert du poids du corps. Finir en première les bras à la seconde.	1-2	Face à 1
<b>E11 : Equilibre retiré au genou, pied plat par 1<sup>ère</sup></b>	En 1 <sup>ère</sup> position $\frac{1}{2}$ plié, les bras se placent en 1 <sup>ère</sup> , retiré au genou de la jambe droite, finir avec $\frac{1}{2}$ plié .	3-4-1-2	Face à 1

Pas chassé côté	Dégagé jambe gauche chassé à la seconde les 2 bras se suivent en faisant une circumduction vers la gauche.	3-4	Face à 1
Petits pas + course talons fesses	4 Piétinés sur ½ pointe jambes légèrement fléchies avec circumduction du bras droit vers l'arrière. 4 pas courus talons fesses, main gauche à la taille bras droit en ouverture. Finir les bras en 1ère.	1-2-3-4	Face à 7, courir vers 7 puis finir face à 2
<b>E9 : Coupé ramassé</b>	En 1ère effectuer un coupé au mollet de la jambe droite, puis ramassé les deux jambes sur 1/2 pointe. Garder les bras en 1ère position.	1-2-3-4	Face à 2
Sautillés + <b>E31 : temps levé arabesque 15°</b> + 2 sautillés	Effectuer un pas de la jambe gauche, puis temps levé en retiré jambe droite, le bras gauche est devant le bras droit à la seconde et temps levé arabesque (petite hauteur) le bras droit est devant le gauche à la seconde. Enchaîner avec 2 temps levé en retiré les bras en opposition à chaque fois.	1-2-3-4	Face à 2
<b>E36 : pas de valse côté</b>	Mettre les bras à la taille. Effectuer un pas de valse sur la droite puis un sur la gauche.	1-2-3-4	Face à 2
Tour sur fesses	Tendre le bras droit et poser son genou droit au sol pour déclencher le tour fessier. Finir assise jambes tendues.	1-2-3-4	Vers 2, finir face à 7
<b>E44 : Chandelle sans aide</b>	Ramener le genou vers la poitrine passer sur le dos par un mouvement dynamique des jambes qui s'étirent serrées vers le plafond. Les bras sont tendus au sol.	1-2	Face à 7
Pause de fin	Redescendre en fléchissant les genoux déposer les pieds au sol et effectuer ½ cercle des bras vers l'avant pour entourer ses genoux.	3-4	Face à 7