

SHORT PROGRAM PER LA CATEGORIA JUNIOR

(PARTENZA DEI MOVIMENTI VALIDA ANCHE PER LA CATEGORIA SENIOR SERIE B)

Questo video è stato prodotto **solo** per mostrare la posizione d'inizio e di fine di ogni elemento richiesto.

La descrizione scritta degli elementi richiesti, rimane sempre la corretta ed unica interpretazione.

Il video è stato fatto in 2 versioni per mostrare Grand Jeté ed Illusion eseguiti con la gamba destra e con la gamba sinistra.

Elemento richiesto N. 1

Grand Jeté – gamba destra: Iniziare fronte diagonale sinistra con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Grand Jeté – gamba sinistra: Iniziare fronte diagonale destra con le braccia basse a V e piede sx tendu.

Elemento richiesto N. 2

1 giro presa nuca – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Elemento richiesto N. 3

Gomiti + apertura laterale – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Elemento richiesto N. 4

Roll nuca - : Iniziare fronte diagonale sinistra con le braccia basse a V e piede **sx** in tendu

Elemento richiesto N. 5

1 giro orizzontale presa schiena – Iniziare di fronte, braccio dx in fuori all'altezza della spalla, piede sx tendu, chiudere in 5° relevé.

Tempo 8 – tendu sx

Tempo 1 – chiudere il piede dx al sx in Va posizione relevé, piede sx davanti

Elemento richiesto N. 6

Materiale di contatto – Iniziare rivolti verso sx, braccia basse a V e piede dx tendu

Elemento richiesto N. 7

Illusion dx al rovescio – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Illusion sx al rovescio – Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede sx in tendu

Elemento richiesto N. 8

2 giri verticali presa mano dx - Iniziare di fronte con le braccia basse a V e piede dx in tendu

Aggiornato 18/10/2018