

GR- COUPE FORMATION NIVEAU 2 - SAISON 2021-2022

Engin surprise - Massues

RÉGION HAUTS DE FRANCE

Vous trouverez ci-dessous le descriptif de l'engin surprise pour cette saison.

Les éléments de la brochure ont été adaptés pour une question de logique et continuité de l'enchaînement ainsi que pour le respect de la musique.

Descriptif CF2 Engin surprise – Massues

L'enchaînement de l'engin surprise contient 3 éléments.

N° de l'élément	Description de l'élément	Précisions
Transition	Chorégraphie + R.	Face 7. En 6 ^{ème} position, Kick jambe droite puis gauche, avec massues sous les aisselles. Ramener les massues devant soi. Transmettre les massues dans la main droite puis effectuer un déboulé vers la droite avec transmission des massues dans le dos. Enchaîner avec un tour sur les fesses. Les massues restent devant soi durant le tour. Se relever dès la fin du tour sur les fesses, face 1. Circumduction frontale, vers l'extérieur avec les bras en oppositions coordonnés avec 1 pas jambe droite pied flex 1, pas jambe gauche pied flex puis revenir dans la position initiale en (6 ^{ème} sur demi-pointes), en ramenant le pied droit puis gauche.
E2	Elan, circumduction, massues en sens opposés.	Face 1, en 6 ^{ème} sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2 nd . Effectuer 2 élans dans le plan frontal (1 vers l'intérieur, l'autre vers l'extérieur) coordonné à une flexion/extension des jambes. Les massues et les bras se croisent devant le corps ; bras se fléchissant durant l'élan vers l'intérieur. Effectuer une circumduction vers l'extérieur puis vers l'intérieur coordonné à une flexion/ extension des jambes. Finir sur ½ pointes, jambes tendues, bras à la 2 nd .
Transition		Face 1, en 6 ^{ème} position, bras à la 2 nd . Effectuer un ¾ de tour vers la gauche en ramenant le bras droit vers le bras gauche (le bras droit passant par la verticale haute). Finir les bras à la verticale basse, pieds en 6 ^{ème} position.

E7	Petits cercles des deux massues parallèles, dans les deux sens	Face 3, en 6 ^{ème} position, sur ½ pointes. En se servant de l'élan du tour, monter les bras à l'horizontal avec 3 petits cercles vers l'arrière des 2 massues, coordonné à trois pas en avant, puis élan vers l'arrière suivis de 3 petits cercles vers l'avant des 2 massues coordonné à une flexion/ extension des jambes.
Transition	Chorégraphie	Face 3, en 6 ^{ème} position. Massues posées sur les avants bras. Effectuer 2 sautillés vers l'avant. Finir en 6 ^{ème} position, jambes tendues sur demi-pointes. Placer les bras à la 2 nd et effectuer 2 chassés latéraux droit. Effectué un ¾ de tour vers la droite en faisant glisser la massue droite dans la main droite afin de la tenir entre le corps et le col de la massue. Fini en 6 ^{ème} position sur ½ pointes.
E17	Lancé par poussé	Face 1, en 6 ^{ème} position, massue tenue à l'horizontal dans la main droite, bras à la verticale haute (tête de la massue vers la droite). Bras gauche à la verticale basse, massue le long du corps). Fléchir le bras droit en gardant la massue près de l'épaule droite puis effectuer un petit lancé par poussé (la massue doit rester à l'horizontal), coordonné à une flexion/ extension des jambes. Rattraper la massue dans la même main, coordonné également à une flexion/ extension des jambes.
Transition		Face 1. En 6 ^{ème} position. Faire glisser la massue afin de que la massue soit tenue par la tête. Effectuer un pas latéral à droite. Fléchir la jambe droite et garder la jambe gauche tendu avec le pied gauche flex. Placer simultanément les massues sur les avants bras et pencher le buste et la tête vers la gauche afin d'effectuer la pose de fin.

Déplacement CF2 Engin Surprise

