

Poussé écart de ballet

La préparation d'une poussée grand écart de ballet se fait de différente manière. La technique, la puissance, la hauteur et la vitesse viennent avec l'expérience. Une poussée grand écart est codifié dans les ballets technique seniors et libre dans les autres catégories.

Exemple n°1



1



2



3



4

A partir d'une position jambe droite pliée (photo 1) : Le corps est en position carpé avant fermé et la jambe droite est pliée. Les genoux sont l'un contre l'autre et le talon de la jambe droite est contre les fesses.

Ecarter énergiquement les jambes en position grand écart jambe droite devant. Faire passer les jambes en position verticale, puis ouvrir jusqu'en écart (photo 2). Rassembler le plus rapidement possible en verticale (photo 4) et effectuer une descente verticale.

Exemple n°2 :



1



2



3



4

A partir d'une position carpé arrière du Barracuda (photo 1) ouvrir les deux jambes en même temps (photo 2 et 3) et rassembler au maximum de la hauteur afin de finir par une descente verticale (photo 4). Cette poussée plus difficile à réaliser est obligatoire dans les ballets technique seniors.

Variante

A partir d'une position carpé arrière du Barracuda, **plier la jambe droite comme un flamenco sous-marin**, faire une poussée barracuda et une ouverture en grand écart jambe droite devant. Rassembler le plus rapidement possible au maximum de la hauteur.

La plus facile à réaliser pour les plus jeunes, est à partir de la position carpé avant (ex n°1).