

# ONDE E SOUPLESSE


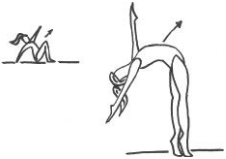

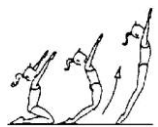



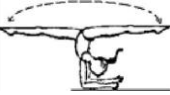
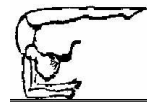
## GENERALITA'





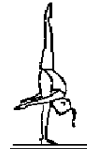
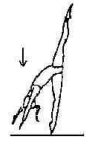


Tutti gli elementi di onde e souplesse devono avere le caratteristiche di base seguenti:



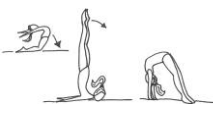

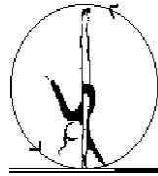
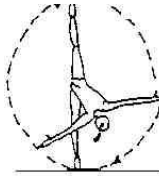
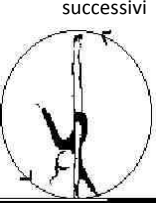
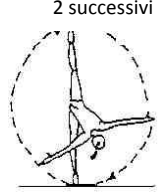
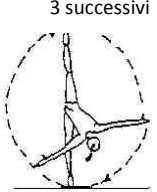
# essere eseguiti in appoggio su 1-2 piedi o su un'altra parte del corpo

# avere una forma definita e fissata con arresto visibile nella posizione

# avere una forma ampia

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
<b>ONDE</b>							
<p>onda avanti/laterale/dietro sui 2 piedi</p> 	<p>rialzata in onda partendo da seduto con appoggio di una mano a terra</p> 	<p>onda totale scendendo al suolo con passaggio sulla punta dei piedi</p> 		<p>onda totale salendo dal suolo con passaggio sulla punta dei piedi</p> 			
<b>FLESSIONI DORSALI DEL BUSTO</b>							
<p>flessione dorsale del busto in ginocchio</p> 	<p>flessione dorsale del busto sui piedi all'orizzontale o al di sotto dell'orizzontale</p> 	<p>flessione dorsale del busto sull'addome (couchée)</p> 	<p>flessione dorsale del busto in appoggio sugli avambracci senza rovesciamento. Gambe in divaricata sagittale (1 gamba flessa o entrambe tese)</p> 		<p>flessione dorsale del busto in appoggio sugli avambracci con entrambe le gambe tese avanti all'orizzontale senza rovesciamento</p> 		

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
<b>STACCATE</b>							
staccata sagittale (grand ècart al suolo) 	staccata frontale (grand ècart al suolo) 	giro in staccata sagittale (grand ècart frontale con capovolta laterale 360°) laterale (360°) 			grand ècart dorsale con capovolta laterale 360° (gamba presa dietro) 		
<b>PENCHE'</b>							
			penchè senza aiuto delle mani al suolo, busto flesso avanti tallone appoggiato a terra, elemento in tenuta 				il penchè è caratterizzato dalla flessione del busto avanti compresa la testa
<b>SGAMBATA</b>							
				sgambata (grand ècart frontale con flessione del busto indietro e tallone appoggiato al suolo) 	sgambata in rèlevè 	sgambata con partenza dal suolo con una mano appoggiata a terra 	

A - 1,0	B - 2,5	C - 4,0	D - 5,5	E - 7,0	F - 8,5	G - 10,0	NOTE
<b>IMPENNATA CON APPOGGIO DEL PETTO AL SUOLO</b>							
	impennata 	impennata + divaricata sagittale delle gambe tese 		impennata + risalita in ponte 	impennata con entrambe le gambe tese avanti all'orizzontale 		
<b>ILLUSION</b>							
		illusion laterale (diritto) 	illusion frontale (rovescio) 	illusion laterale (diritto) 2 successivi 	illusion frontale (rovescio) 2 successivi 	illusion frontale (rovescio) 3 successivi 	gli illusion successivi devono essere eseguiti senza l'appoggio del piede

**NOTE**

# per appoggio del piede (illusion successivi) si intende lo spostamento del peso del corpo sulla gamba lavorante