

DEFINITION ELEMENTS MINEURS ET MAJEURS

Mouvements corporels majeurs :

Ce sont des mouvements qui demandent de grandes qualités techniques et physiques comme le contrôle, la flexibilité, la force, l'amplitude et l'extension.

Exemples : Illusion, souplesse (avant ou arrière et ses dérivées), roue, sauts de toutes sortes, pied tête, attitude, grand battement...

Mouvements corporels mineurs :

Ce sont des mouvements qui demandent moins de qualités techniques et physiques.

Ils n'induisent pas de réorientation du corps / bâton (pas de rotations du corps), et pas de renversement du corps (illusions, ...). *Exemples :* Chassé, piqué, sauté...

Liste des éléments corporels majeurs :

Roues	Roue et tous ses dérivés Rondade	Illusions	Endroit Envers
Soupleses	Avant ou arrière et leurs dérivés <ul style="list-style-type: none"> • Sur coudes • Départ ou arrivée au sol • Avec changement de jambes 	Aériens/Flips	Costal et ses dérivés Facial et ses dérivés Salto Arrière tendu Flip arrière
Sauts	Grand jeté <ul style="list-style-type: none"> • Latéral • Facial • Pied tête • En tournant Saut pied tête jambe pliée ou tendue	Sur place	Grand battement devant / côté (avec ou sans maintien) Attitude/ Arabesque Pied tête Rond de jambe Cambré Grand écart latéral et facial
Divers	Virgule Ralenkova Roulade et tous ses dérivés		

Ces éléments mineurs ou majeurs devront être réalisés avec justesse pour être pris en compte.