**OBSERVER LA QUALITE DE REALISATION DE LA CHOREGRAPHIE**

**Consignes:**

* Je vérifie si mon camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité.
* Je l’observe sur l’enchaînement des 3 blocs réalisé 2 fois en boucle sans arrêt.
* Par 2, un qui fait et un qui observe. Je passe 2 fois dans chaque rôle en essayant de me corriger quand je repasse.

**Nom de celui qui passe : Nom de l’observateur :**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ce qu’il y a à observer** | **1er passage** | | | **2ème passage** | | |
| **Toujours** | **Parfois** | **Rarement** | **Toujours** | **Parfois** | **Rarement** |
| Le pied est posé entièrement « à plat » sur le step |  |  |  |  |  |  |
| La descente est freinée, amortie (ressort) |  |  |  |  |  |  |
| Le regard est horizontal |  |  |  |  |  |  |
| L’extension de la jambe d’appui en montant est complète |  |  |  |  |  |  |
| Le dos est placé, il reste droit (même sur les squats) |  |  |  |  |  |  |
| Il y a allègement sur les rotations (pas de torsion des chevilles sur les ¼ de tour ou autre…) |  |  |  |  |  |  |
| Les mouvements de jambes sont amples (monter les genoux, s’éloigner du step, utiliser un maximum d’espace,…) |  |  |  |  |  |  |
| Les mouvements de bras sont amples et toniques |  |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Ce qu’il y a à observer** | **1er passage** | | | **2ème passage** | | | | **Toujours** | **Parfois** | **Rarement** | **Toujours** | **Parfois** | **Rarement** | | Le pied est posé entièrement « à plat » sur le step |  |  |  |  |  |  | | La descente est freinée, amortie (ressort) |  |  |  |  |  |  | | Le regard est horizontal |  |  |  |  |  |  | | L’extension de la jambe d’appui en montant est complète |  |  |  |  |  |  | | Le dos est placé, il reste droit (même sur les squats) |  |  |  |  |  |  | | Il y a allègement sur les rotations (pas de torsion des chevilles sur les ¼ de tour ou autre…) |  |  |  |  |  |  | | Les mouvements de jambes sont amples (monter les genoux, s’éloigner du step, utiliser un maximum d’espace,…) |  |  |  |  |  |  | | Les mouvements de bras sont amples et toniques |  |  |  |  |  |  | | **Qu’est ce que je peux lui conseiller ?** | | | | | | |   **Qu’est ce que je peux lui conseiller ?**  **Nom de celui qui passe : Nom de l’observateur :** | | | | | | |