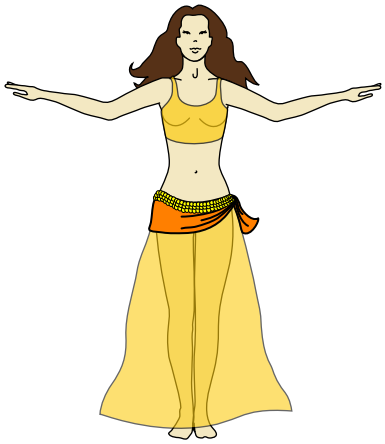
Huit vertical vers le haut

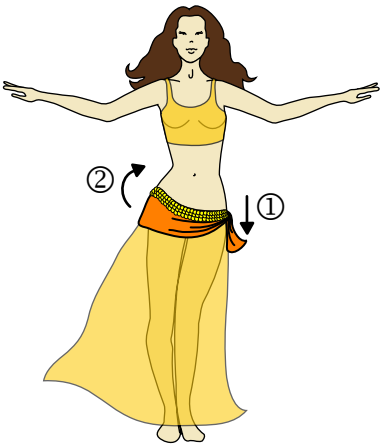


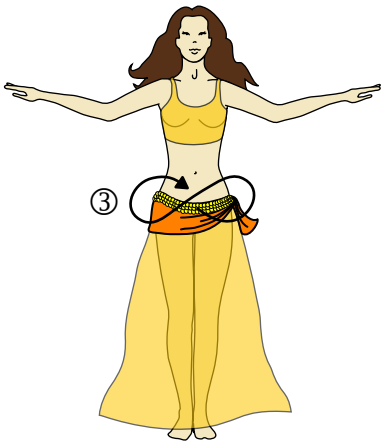
Pour réaliser ce mouvement, le plus important réside dans la position du bassin : il doit toujours rester de face. Ce sont les hanches qui vont travailler avec l'aide des jambes et le jeu des genoux.

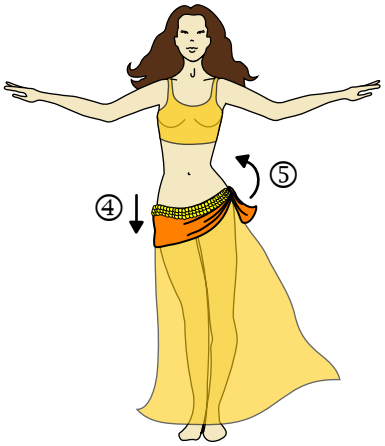
Un excellent exercice est de s'imaginer de profil, entre deux murs et d'alterner la montée de la hanche droite puis de la gauche.

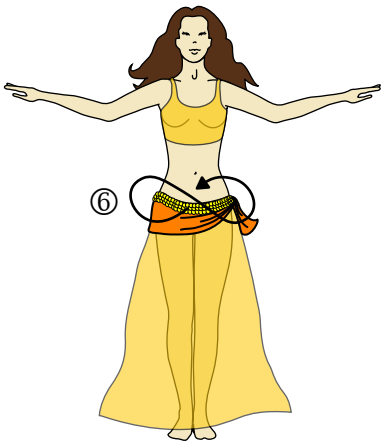
Dans cette figure, le dessin du huit se situe dans un plan vertical, face au public. Le point de départ est identique aux autres mouvements du bassin : debout, jambes tendues, légèrement écartées.

L'objectif est de faire remonter en un arc-de-cercle à la fois vertical et décalé vers la droite, la hanche droite. Pour ce faire aidez-vous de votre pied droit, en tendant la jambe à son maximum et en montant sur la pointe droite. Naturellement le déhanchement se fera vers le haut. Laissez la hanche gauche descendre en parrallèle.









Répétez le mouvement à gauche et progressivement liez les deux côtés en un huit vertical de bas en haut.

Aidez-vous des demi-pointes pour monter puis descendre chaque hanche alternativement.

Lorsque vous serez plus à l'aise, posez vos pieds à plat sur le sol et poursuivez le mouvement vertical sans les décoller.

Ce sont alors uniquement les hanches et les genoux qui travaillent.

Tous droits réservés - Reproduction totale ou partielle interdite sur quelque support que ce soit sans l'accord de l'auteur. Pour plus d'information : contact@etoiledessables.com.