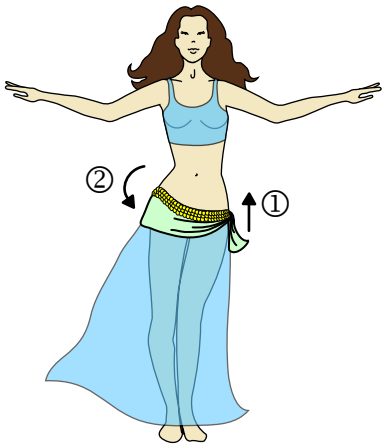
Huit vertical vers le bas

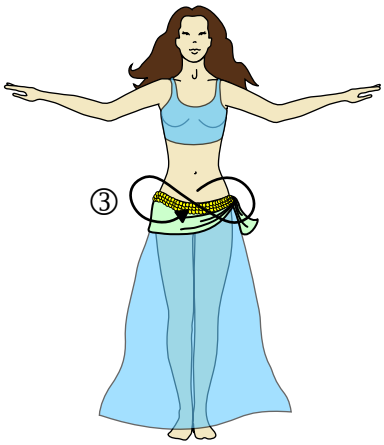
Pour réaliser ce mouvement, le plus important réside dans la position du bassin : il doit toujours rester de face. Ce sont les hanches qui vont travailler avec l'aide des jambes et le jeu des genoux. Un excellent exercice est de s'imaginer de profil, entre deux murs et d'alterner la montée de la hanche droite puis de la gauche.

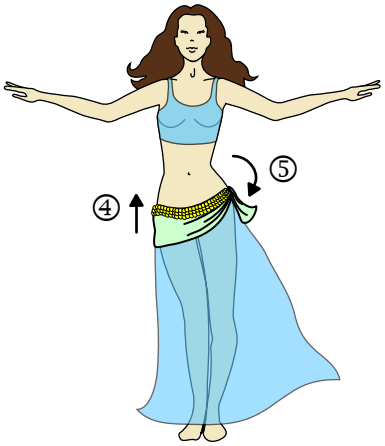
Dans cette figure, le dessin du huit se situe dans un plan vertical, face au public. Le point de départ est identique aux autres mouvements du bassin : debout, jambes tendues, légèrement écartées.

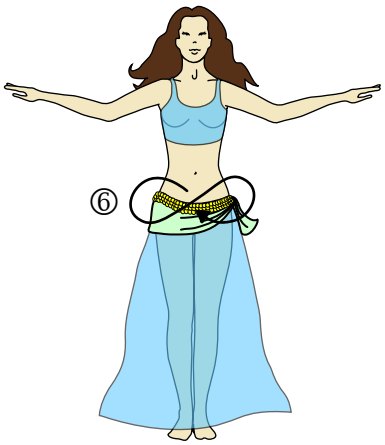
Le huit vertical vers le bas est opposé au huit vertical vers le haut. C'est le même travail des hanches et des jambes, mais en inversé. Il s'agit cette fois de partir hanche haute pour la redescendre en un arc de cercle sur le côté, le bassin toujours de face. Le fait de décoller les pieds aide grandement à saisir le mouvement comme à l'amplifier.

Démarrez jambe droite hyper tendue, en montant la hanche droite au maximum, puis essayez de la ramener progressivement vers le bas en décrivant un arc de cercle vers l'extérieur.









Répétez le mouvement à gauche et progressivement enchaîner les deux côtés en un huit vertical de haut en bas. L'objectif est d'avoir un mouvement fluide et sans sacade.

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.

Le haut du corps est dissocié ; soit il reste fixe, soit il ondule en accompagnant le mouvement des hanches.

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.