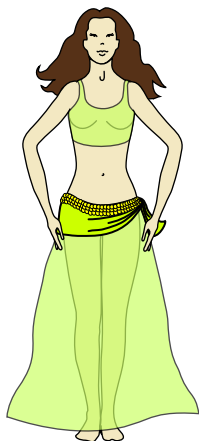


Balancement du bassin

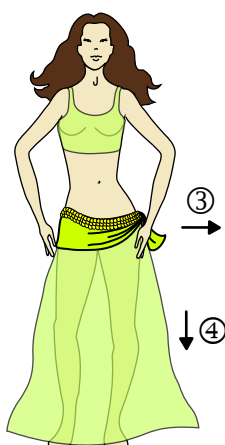
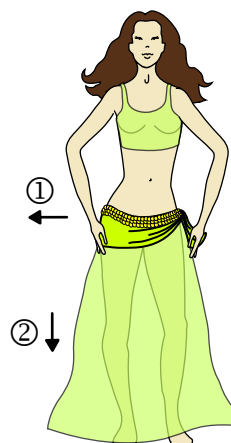


Pour réussir le balancement votre bassin latéralement, le plus important réside dans la position du bassin : il doit toujours rester de face. Ce sont les genoux, les hanches et le bassin qui vont travailler.

La position de départ est de face, pieds à plat, bras semi-fléchis, encadrant les hanches sans les cacher.

Le mouvement est simple mais peu nécessiter beaucoup d'énergie au début. Avec la pratique, il deviendra moins fatigant ; vous apprendrez à relâcher les muscles comme les articulations qui ne sont pas sollicités.

Il faut s'imaginer un mouvement de balancier du bassin de la droite vers la gauche, puis la droite, etc... A chaque fois que l'on marque le temps sur un côté, on donne un coup de hanche, sans décoller les pieds du sol (ou juste pour se déplacer si cela est nécessaire).



Le balancement est obtenu par tension d'une jambe et relâchement de l'autre. La jambe qui se tend permet de donner l'énergie qui se répercutera dans la hanche.

On obtient ainsi un mouvement souple et énergique, en continu, très tribal, qui peut se faire sur place ou en déplacement.