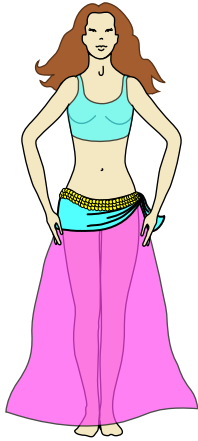


# Coup de hanche latéral

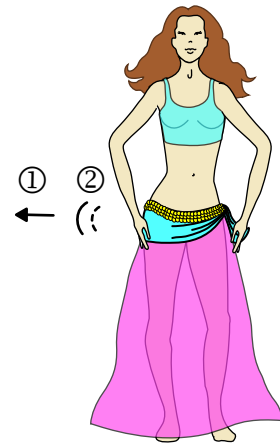


Le coup de hanche latéral compte parmi les mouvements de base de la Danse Orientale. C'est un mouvement net, énergique et simple, qui s'intégrera facilement dans les chorégraphies. Il peut être réalisé pieds à plat comme sur demi-pointes, sur place comme en déplacement et dans toutes les directions.

Pour débuter, se positionner de face, pieds à plat, bras semi-fléchis, encadrant les hanches sans les cacher. Par la suite, toutes les positions de bras pourront être envisagées en accompagnement.

Le mouvement n'a rien de compliqué mais peu nécessiter beaucoup d'énergie au départ. L'autre écueil est de retenir cette énergie et de se contenter de petits déhanchés peu marqués. Il importe de bien se relâcher et " d'envoyer " sa hanche loin sur le côté. Le contrôle de l'énergie employée est la clé de la réussite.

Sans tourner les hanches ou pivoter le bassin, donnez un coup avec votre hanche droite. Répétez à plusieurs reprises et changez de côté. Pour vous aider à doser l'effort, imaginez que vous poussez d'un coup de hanche votre voisine !



On obtient ainsi un mouvement sec et énergique, permettant de marquer des accents. Très utilisé, il peut être réalisé sur place ou en déplacement.

Une fois familiarisée avec ce mouvement, il est intéressant de le décliner en petites séries latérales, c'est-à-dire de le répéter plusieurs fois du même côté.

L'astuce pour conserver sa visibilité lorsqu'il est répété 3 ou 4 fois consécutivement, consiste à " retenir un peu son énergie " sur les premiers pour la relâcher totalement sur le dernier coup. C'est ce dernier coup qui marquera le plus les esprits et conclura en beauté votre mouvement.

