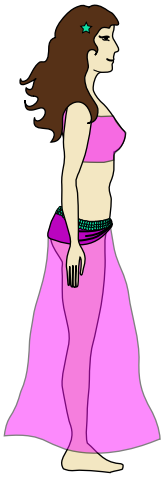
Accent du bassin vers l'avant



La position de départ de ce mouvement est debout, jambes souples, légèrement fléchies, écartées de la largeur du bassin et mains sur les hanches. Cela permet de mieux sentir le mouvement au début.

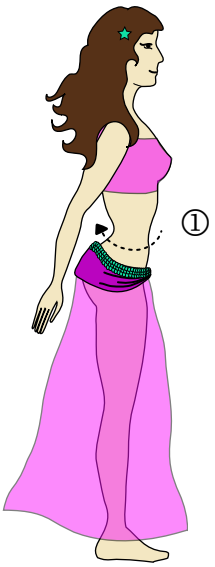
Vous pouvez également les tenir de chaque côté des hanches, sans les laisser pendre pour autant !

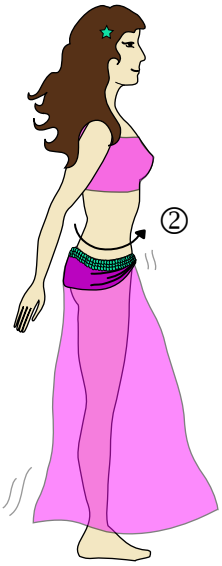
Ensuite on pourra positionner les bras de différentes façons, en fonction de la chorégraphie.

Ce mouvement est particulièrement adapté pour marquer les accents ou varier l'interprétation des percussions.

Le mouvement est simple puisqu'il s'agit de bascluer d'un coup sec le bassin de l'arrière vers l'avant.

Il peut se décomposer en deux temps : le premier consiste à laisser partir doucement le bassin vers l'arrière, sans cambrer le dos. Pour cela les abdominaux doivent impérativement être serrés.





Le second est l'exact inverse puisqu'il faut, d'un mouvement sec, ramener le bassin vers l'avant. C'est la contraction des fessiers qui permet de bien réaliser ce coup du bassin vers l'avant.

Liez ensuite les deux étapes en prenant garde à ne pas bouger le haut du corps. Cet accent aura d'autant plus d'effet qu'il sera bien isolé du reste du corps.

Entraînez-vous à le répeter à différents rythmes, puis à l'enchaîner avec d'autres accents par exemple, le tout en isolant chacun des accents, bien entendu !

Sur la musique, l'accent marque le temps ou la percussion. Il peut donc se faire lentement et isolément comme très rapidement et successivement. Tout dépend de la musique et de son interprétation.

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.