

Accent du bassin vers l'arrière



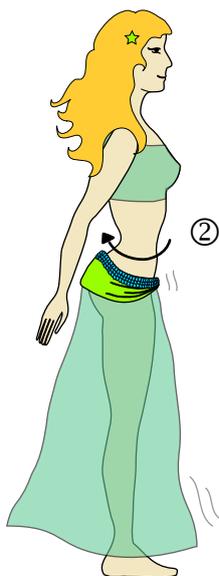
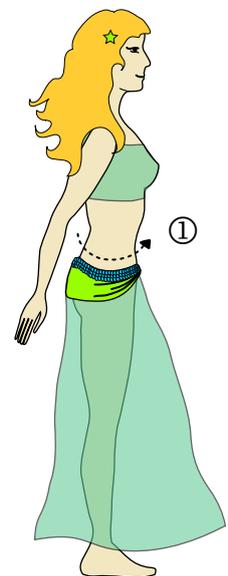
Pour démarrer ce mouvement, placez-vous debout, jambes souples, légèrement fléchies, écartées de la largeur du bassin et mains sur les hanches.

Par la suite, vous pourrez ouvrir les bras, mais au départ, cela vous aidera à mieux sentir le mouvement.

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

Pour réaliser l'accent du bassin vers l'arrière, il faut commencer par amener son bassin vers l'avant en contractant très fortement les fessiers.

Une fois le bassin basculé vers l'avant, le relâcher vers l'arrière d'un mouvement sec.



Attention à ne pas trop relâcher tout de même votre dos ; en vous cambrant vous pourriez vous faire mal au niveau lombaire.

Pour éviter ce mauvais placement, conserver en permanence vos abdominaux contractés et apprenez à doser votre effort pour que le mouvement soit à la fois ample et contrôlé.

Entraînez-vous à le répéter à différents rythmes, puis à l'enchaîner avec d'autres accents par exemple, comme en alternant l'accent du bassin vers l'avant puis celui vers l'arrière.