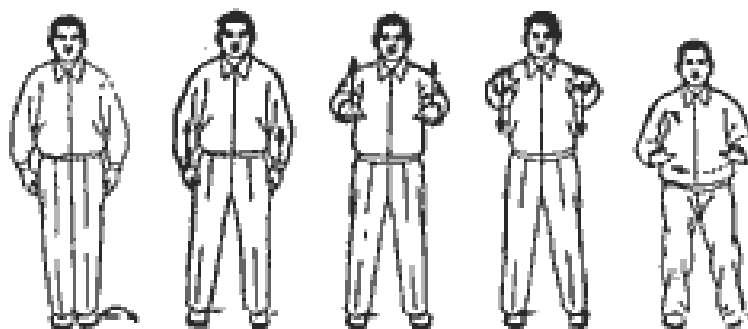


Ouverture



Bien centré et concentré, se préparer.

Inspirer et soulever le pied gauche du talon vers la pointe.

Expirer et reposer le pied à distance « écartement de hanches », en déroulant de la pointe vers le talon.

Ne pas oublier de recentrer le poids, de basculer légèrement le bassin, et de s'installer tranquille sans pour autant marquer de temps d'arrêt.

Inspirer et continuer en levant les bras, jusqu'au niveau des épaules (pas plus).

Les mains sont relâchées.

Expirer, les mains redescendent, relâchées jusqu'au niveau du bassin.