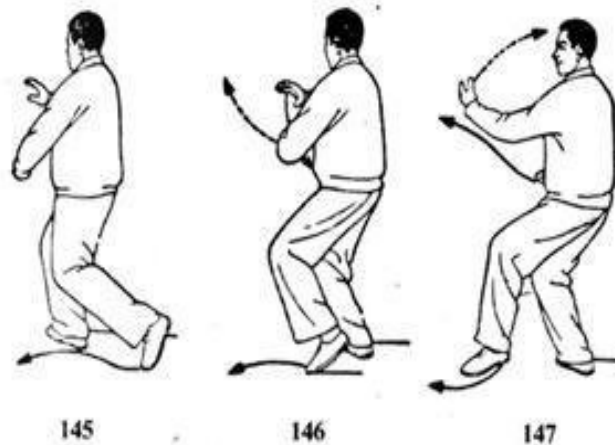


## Posture 18 – La fille de Jade tisse et lance la navette

**Départ :** "ballon" en main, main droite en haut, en appui sur le pied gauche, pied droit pointé... Soulever le pied droit pour le replacer correctement par rapport à la ligne "retour" de déplacement, afin de retrouver un écartement de pieds valable... Inspirer.

Soulever le pied gauche et le replacer à 45° gauche par rapport à l'axe dudit déplacement. Pendant ce temps les mains font "rouler" le ballon, la main droite passe en bas, paume vers l'avant, la main gauche en haut, paume vers soi.



Puis tout en prenant appui sur le pied gauche, la paume de la main gauche se tourne vers l'extérieur, comme si on bloquait un coup venant de haut en bas avec son avant-bras. La main droite "remonte" et passe de la hauteur du ventre à hauteur de poitrine pour repousser. Expirer.

Le poids du corps se replace dans le pied droit, la pointe du pied gauche se "referme" pour retrouver l'axe de déplacement. Les deux mains décrivent une sorte de S, l'idée étant de dévier une attaque adverse en diagonale, main droite sur le poignet de l'autre, main gauche sur son coude, avant de saisir à nouveau le ballon, main droite en bas cette fois, main gauche en haut. Le pied droit se libère pour se replacer à 45° à droite de l'axe de déplacement . Inspirer.

**Même mouvement à droite cette fois pour finir, main droite en haut en blocage, main gauche en poussée.** Expirer.



### Attention:

- Conserver la forme du ballon pour faire "rouler", ne pas l'écraser ,
- La main qui bloque en haut est placée au dessus et en avant de la tête ,
- Pour la transition en S, imaginer que l'on dévie le bras de l'adversaire pour garder un écartement logique entre les deux mains.
- Ne pas zapper les changements d'orientations, bien aller vers les côtés pour réaliser la navette, prendre le temps de bien repositionner la pointe du pied sur l'axe à chaque fois, pour ne pas avoir le corps dans une direction et le pied dans une autre, ce qui casserait l'harmonie et déferait toute logique.