

## Posture 1 – après l'ouverture

Saisir le ballon main droite en haut (et donc... main gauche en bas),

Passer le poids dans la jambe droite pour libérer le pied gauche,

Poser le pied gauche par le talon sur le sol et dérouler lentement les bras en même temps afin que le mouvement soit coordonné,

Ne pas oublier de respecter l'écartement des hanches en posant le pied et de regarder l'horizon.

Porter le poids sur la jambe avant, soulever doucement la pointe du pied gauche en faisant passer le poids sur la jambe droite,

Ouvrir la pointe en pivotant sur le talon, et replacer le pied, pointe orientée vers la gauche à 45°,

Placer tout le poids dans la jambe gauche pour libérer la jambe droite, tout en reprenant le ballon main gauche en haut.

Puis ramener le pied près de la jambe gauche avant de la reposer devant en respectant l'écartement des hanches

