

Posture 2 : "séparer la crinière du cheval"

Prendre le ballon, main droite en haut pour réaliser le mouvement du côté gauche.

Puis, transition à nouveau (la même mais de l'autre côté...),

Prendre le ballon main gauche en haut cette fois pour réaliser le mouvement à droite...

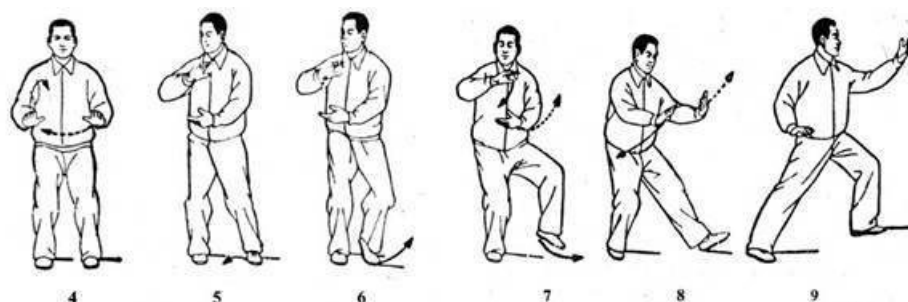
Il faut veiller à ne pas "écraser" ou "rétrécir" le ballon et dérouler les mains, les faisant glisser en diagonale lentement de façon à ce que le mouvement des mains finisse en même temps que le pied finit de se poser (du talon vers la pointe).

Le corps est vertical, le regard horizontal, les pieds espacés de la largeur des hanches pour une bonne stabilité.

Respirer tranquillement, inspirer sur la préparation du mouvement (former le ballon), expirer sur la réalisation de la technique tranquillement.

Les mains

Tranchant de la main montante orientée paume vers le ciel pour la main qui va vers l'avant et tranchant de la main descendante orientée paume vers le sol pour la main qui va vers le sol.



Attention :

A bien distinguer de la première position dans attraper la queue de l'oiseau (parer).

Exercices :

- Effectuer 5 fois de suite en avançant.
- Effectuer 3 fois de chaque côté. (avec changement de direction droite et gauche)
- Effectuer 8 fois en changeant de cap (90° dans le sens des aiguilles d'une montre)
- Effectuer 8 fois en changeant de cap (90° dans le sens des aiguilles d'une montre alterné avec 180° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre)