

Posture 13 : «coup de talon à droite» Posture 15 : «coup de talon à gauche»

Le bas du corps:

Terminer le Coq et poser le pied gauche en l'ancrant au sol, tranquillement
Soulever le pied droit, genou plié, puis déplier le pied pour donner mon coup de talon à 45°, avant de replier en douceur et de reposer le pied au sol.

"Tout ce qui se fait d'un côté, se fait de l'autre côté" refaire le mouvement à droite pour donner le coup de talon à gauche.

Attention

- prendre le temps car si la jambe se soulève directement, le déséquilibre menace,
- ne pas lever haut la jambe.

L'important est d'être stable et "confortable", sans douleur

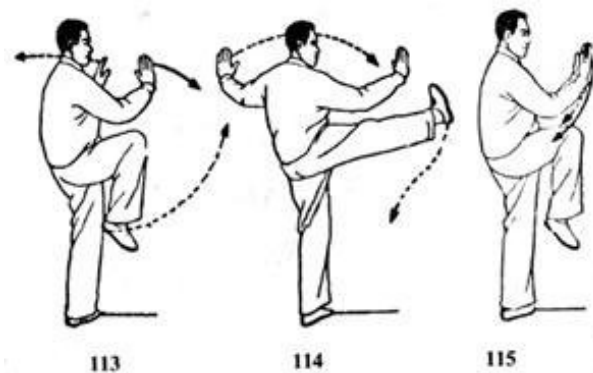


Le haut du corps

Au sortir du Coq, les mains se placent croisées devant le corps, paumes vers soi, main droite dessous, monter les mains, la droite "portant" la gauche et naturellement, les mains se retrouvent paumes vers soi, main droite à l'extérieur.

Les mains s'écartent, le bras droit à l'avant est placé dans la même direction que le pied droit (45°), le bras gauche à l'arrière, un peu plus haut que le bras avant, sert de balancier.

C'est le plus souvent le bras à l'arrière qui est un peu "vide", on a tendance à l'oublier et il se place un peu comme il a envie... souvent plus à côté que derrière, ou plus bas que le bras avant et ces petits "détails" n'aident pas à tenir l'équilibre.



Il faut ensuite bien synchroniser le mouvement du haut du corps avec celui du bas...