

Chapitre IV

Description des mouvements



Section 1

Formes des mains et positions des pas

Principales formes des mains

14

Poing fermé

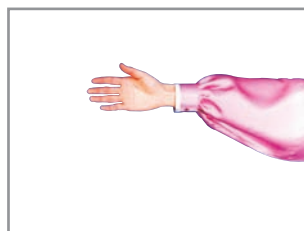
Le pouce touche la base de l'annulaire, les autres doigts sont repliés vers la paume [Fig. 1] .



« Fig. 1 »

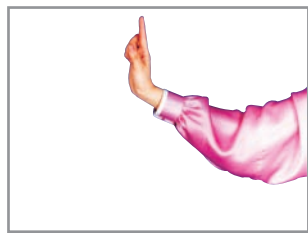
Paume

Forme 1 : fléchir légèrement les doigts et les écarter [Fig. 2] .



« Fig. 2 »

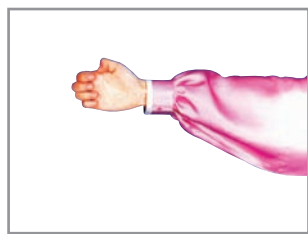
Forme 2 : redresser et écarter le pouce et l'index, fléchir légèrement les première et deuxième phalanges des trois autres doigts de manière à creuser la paume [Fig. 3] .



« Fig. 3 »

« Patte »

Serrer les doigts, la première phalange du pouce et la deuxième phalange des quatre autres doigts fléchie vers la paume, poignet tendu [Fig. 4] .



« Fig. 4 »

Principales positions des pas

Position du cavalier

Ecarter les pieds d'un peu moins d'un mètre, s'accroupir à demi, les cuisses légèrement plus hautes que l'horizontale [Fig. 5] .



« Fig. 5 »

Section 2

Exercices illustrés

Préparation

1. Tenez-vous debout, tronc bien droit, pieds joints, bras pendants le long du corps. Regardez droit devant vous [Fig. 6] .

2. Faites peser le poids du corps sur la jambe droite, taille et hanches relâchées ; faites un pas sur le côté avec le pied gauche, les pieds écartés d'une largeur d'épaules, orteils



Fig. 6

vers l'avant. Regardez droit devant vous [Fig. 7] .

3. Tournez les bras vers l'intérieur, levez les mains sur les côtés du corps au niveau des hanches, paumes vers l'arrière. Regardez droit devant vous [Fig. 8] .

4. Fléchissez légèrement les genoux. Tournez les bras vers l'extérieur, puis déplacez-les devant le ventre pour former un demi-cercle, paumes vers l'intérieur, et écartées de 10 cm. Regardez droit devant vous [Fig. 9] .



« Fig. 7 »



« Fig. 8 »



« Fig. 9 »