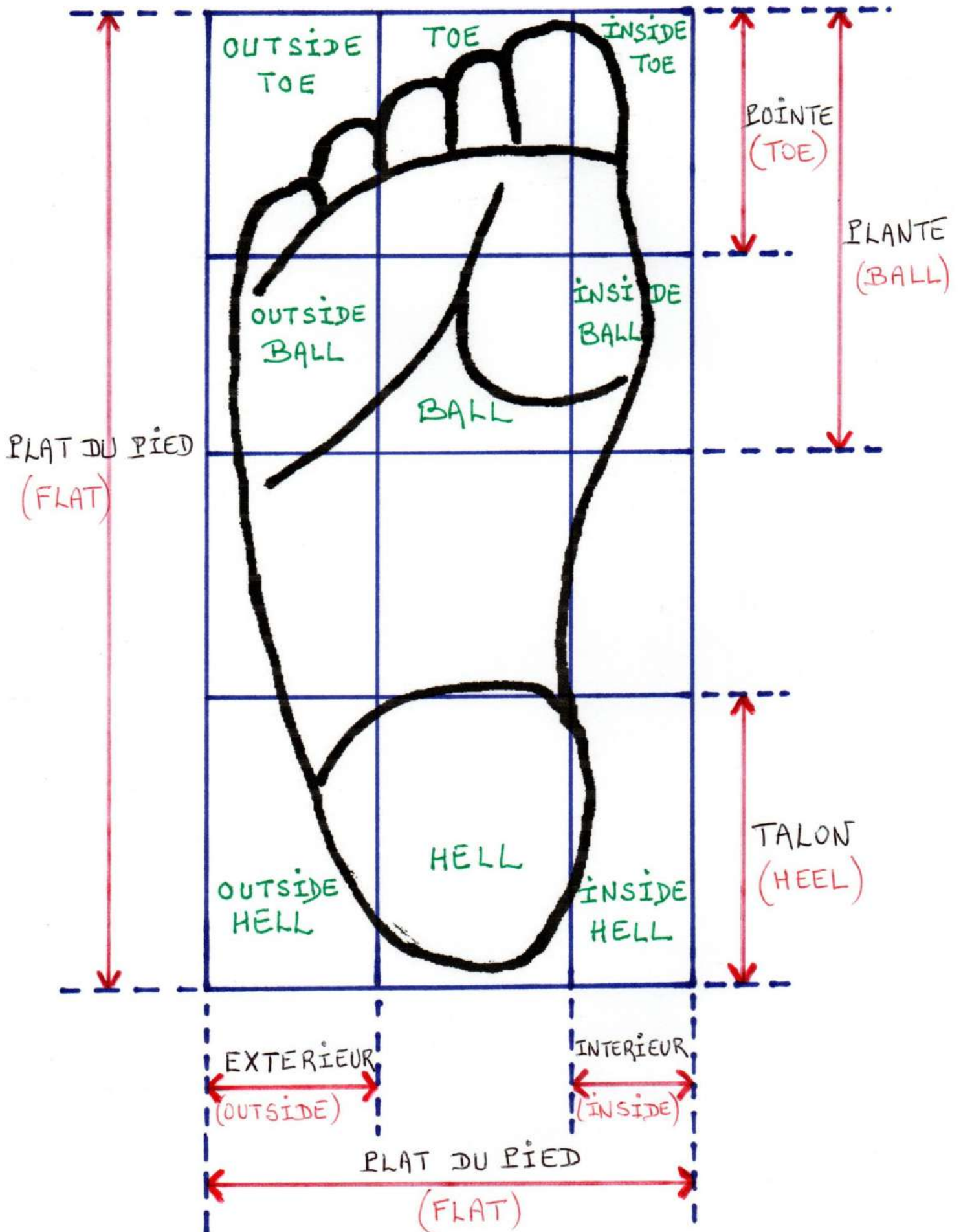
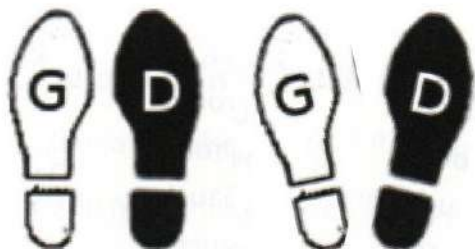


Les 12 parties du pied



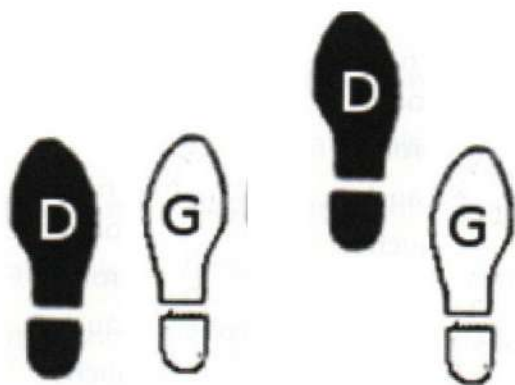
Les positions de pieds

1ère POSITION



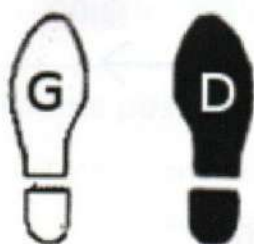
Position dite "parallèle".
Les pieds sont sur un même plan.
Pieds assemblés, pointes légèrement écartées (pour le confort).

1ère POSITION LOCKEE



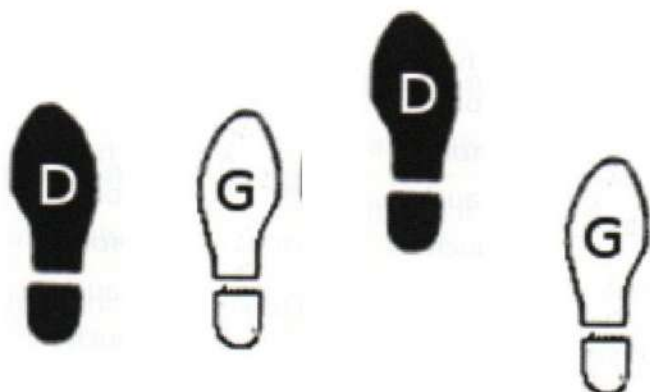
S'exécute en croisant le pied libre, droit ou gauche, devant ou derrière le pied d'appui.
Les deux plantes de pieds peuvent être alignées sur une même ligne.
Les genoux sont verrouillés.

2ème POSITION



Pieds parallèles écartés d'une largeur de hanche.
Les pieds sont sur un même plan.

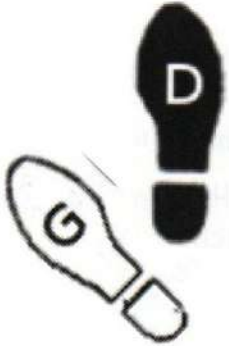
2ème POSITION LOCKEE



Même position que la 1ère Lockée mais en écartant plus les pieds.

Les positions de pieds

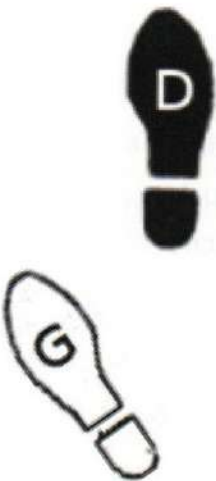
3ème POSITION



Talon, droit ou gauche, dans le creux de la voûte plantaire de l'autre pied (pied d'appui).

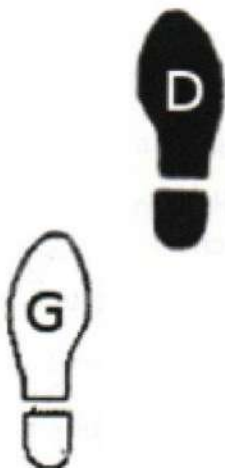
Les pieds sont positionnés selon deux plans différents pour un meilleur équilibre.

3ème POSITION ETENDUE



Même position que la 3ème avec les pieds plus éloignés.

4ème POSITION



Pieds parallèles.

Un pied devant l'autre.

Position de la marche (en avant ou en arrière).

Les pieds sont positionnés sur un même plan.

Les positions de pieds

5ème POSITION



Le talon d'un pied se trouve devant la pointe de l'autre pied.

Les pointes de pieds doivent être orientées vers l'extérieur.

Les pieds sont disposés selon deux plans différents pour un meilleur équilibre.

5ème POSITION ETENDUE



Même position que la 5ème mais avec les pieds plus éloignés.