

Arabesque

➤ Ce qu'on doit voir

- La jambe arrière doit être le plus haut possible (angle d'ouverture de l'écart).
- Le dos et la tête doivent être le plus vertical possible (flexibilité du dos) et les yeux regardent vers l'avant.
- La position doit être contrôlée et stable.
- La tête est alignée avec le corps.
- Les épaules sont basses.
- Extension parfaite.



HABILETÉS À SEC



Arabesque

➤ Points techniques

- Engager les muscles stabilisateurs du tronc (et rentrer les côtes).
- Contracter la fesse de la jambe arrière.
- Les genoux sont en extension : contracter les quadriceps et étirer les ischio-jambiers.

➤ Astuces athlètes

- Fixe un point à l'avant et lève le menton pour aider à la stabilité.
- Pense à rapprocher les omoplates ensemble, cela aide à la posture & à la verticalité du corps.
- Pense à aller toucher le plafond avec le derrière de la cuisse de la jambe arrière.

