

2/ LES POSITIONS DE PIEDS



1^{ère}

Les pieds sont parallèles (joints).



Lock 1^{ère}

Pieds joints croisés.



2^{ème}

Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin).



Lock 2^{ème}

Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches.



3^{ème}

Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'avant.

* **Position d'équilibre pour les rotations**

* **Position utilisée comme position de départ lors des compétitions**



3^{ème} ouverte
(ou étendue)

Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas).



4^{ème}

Position de la marche.



5^{ème}

Talon à la pointe du pied opposé.

* **Position d'équilibre pour les rotations**



5^{ème} ouverte
ou (étendue)

Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied).