

La position « Clair de lune »

La position « clair de lune » fait partie de la méthode Irène POPARD... La torsion du buste est utilisée à des fins correctrices. On utilisera une musique lente pour en tirer le plus grand profit.

1



Position clair de lune : Jambe droite au-dessus, dos arrondi.

2



Etirer le dos à la verticale, le regard doit suivre la montée des mains l'une sur l'autre sur 4 tps.

3



Redescendre les bras et arrondir le dos à nouveau, sur 4 tps.

4



Après avoir fait une supination de la main droite, regarder le bras monter en reculant l'épaule droite, sur 2 tps.

5



Garder la torsion du buste, et regarder le bras droit redescendre sur 2 tps.

6



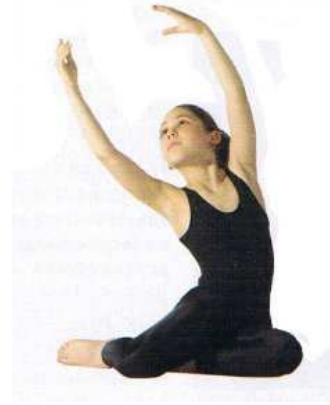
Prendre appui sur la main gauche en tournant la tête à gauche et commencer un grand cercle du bras droit en allongeant la jambe droite pour arriver en position « Popard ».

7



Terminer le cercle en plaçant le bras droit derrière le dos et suivre la main droite du regard, ce qui entraînera une inclinaison du buste vers la droite. 4 tps seront utilisés pour accomplir le cercle complet.

8



Monter le regard et le bras gauche sur 2 tps. en repliant la jambe droite en position « Jeanne d'arc » et en étirant le buste.

9



Les mains redescendent dos à dos sur 2 tps, suivies du regard.

10



Pivoter vers la droite, sur 4 tps. et faire une extension-arrière du buste en appui sur les 2 mains.

11



Dessiner un cercle complet du bras gauche sur 4 tps en se plaçant de dos, dans la position dite « Jeanne d'Arc ».

12



Il nous reste les 4 derniers tps. pour se placer de dos, dans la position « Claire de lune » que nous avons au départ, et recommencer l'enchaînement proposé de l'autre côté.

Chorégraphie : Jeannine LORCA
Photos : Pierre FABRIS
Démonstration : Fanny KUHN