

Ombres

Nr. du poste

2x

Mise en place du poste:

-

Matériel:

-

Exercice:



A se déplace en position de boxe (garde) avec de petits pas glissés rapides. B essaie de maintenir la même distance par rapport à son modèle.

Les pieds restent largeur d'épaule, le pied le plus proche de la direction dans laquelle on veut aller commence le mouvement. Le poids est sur l'avant des pieds. Le déplacement se fait de manière dynamique et glisse au-dessus du sol.

Variante: A chaque pas, toucher l'articulation du petit doigt du partenaire à hauteur des yeux.