

## Positions de base - Eveil Corporel Camille et Eva

- **Un retiré** : action de glisser la jambe le long de l'autre. La jambe d'appui doit être très tendue et l'autre jambe doit être pliée, le genou le plus haut possible. Attention à bien baisser les épaules et contracter les abdominaux afin d'être bien solide.



- **Une arabesque** : Lever une jambe tendue en arrière. Pointer le pied en l'air, le buste doit être bien relevé (il ne faut pas se pencher vers l'avant).



- **La sirène** : allongé sur le ventre, s'appuyer sur les bras, tendu. Cela va créer une extension au niveau du dos.



- **Une fermeture** : Assis jambes tendues, venir toucher les pointes de pied. Veiller à ce que les jambes ne se plient pas.

