

6/ LES POSITIONNEMENTS DU CORPS

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
BASE		Point de contact avec le sol.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
BEND		Plier une partie du corps. Les genoux sont relâchés mais pas pliés.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
C.B.M. Contra body movement		Action de tourner la hanche et l'épaule opposée en direction de la jambe en mouvement. Sens contraire à la rotation.	
C.B.M.P Contra body movement position		Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
FLEX		Flexion légère d'une partie du corps.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
ISOLATION		Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
SPOTTING		Retarder la rotation de la tête par rapport à la vitesse de rotation en fixant son regard sur un point fixe.	

<i>Nom</i>	<i>Temps</i>	<i>Exécution</i>	<i>Positions Pieds</i>
TORQUE		Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan).	