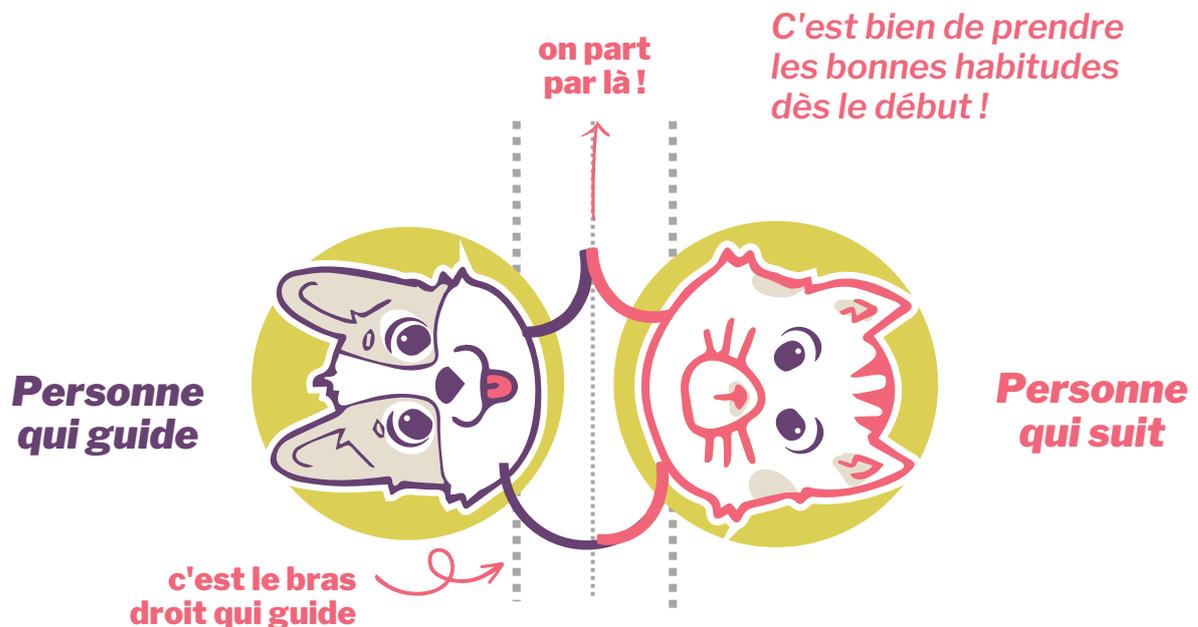


# LA POSTURE EN DANSE DE COUPLE



Garder une posture confortable : sur son axe, épaules parallèles et basses, bassin sous les épaules, pieds en léger quinconce...

- Côté fermé :
  - Main droite de la personne qui guide sur l'omoplate du partenaire
  - Coudes en contact
  - Contact léger mais présent
  - Coudes relâchés
- Côté ouvert :
  - À hauteur de "lecture de journal"
  - Dur l'axe central entre les deux danseurs
  - Coudes relâchés et bas



- Si tu es grand : ne te courbe pas
- Si tu es petite : ne te mets pas sur la point des pieds



- On verbalise les inconforts avec bienveillance