



Sont présentées ici les principaux mouvements de base. Les diagrammes et les explications sont ceux de la FINA.



#### Monter un Ballet Leg

Commencer en **position allongée sur le dos**, une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position jambe pliée**. Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position **Ballet Leg** (images de gauche à droite)

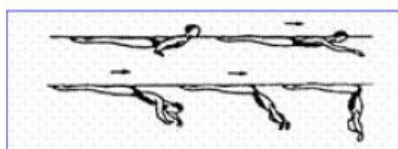
#### Abaisser un Ballet Leg

La jambe du **ballet leg** est fixée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position **jambe pliée**. L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la **position allongée sur le dos** (images de droite à gauche)



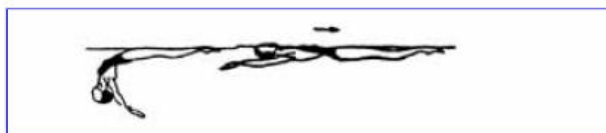
#### Prendre une position carpée avant

Tandis que le tronc descend pour prendre une **position carpée avant**, les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de faction.



#### Sortie dorsale cambrée

De la **position cambrée de surface**, les hanches, la poitrine et le visage font successivement surface au même point, au cours d'un mouvement amorcé par les pieds jusqu'à la **position allongée sur le dos**, la tête prenant la position occupée par les hanches au début de cette action.



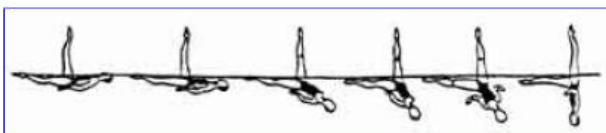
#### Sortie promenade avant

Elever la jambe avant en un arc de 180° au dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en **position cambrée de surface** et d'un mouvement continu, exécuter une sortie dorsale cambrée.



#### Rotation de Catalina

De la position **ballet leg**, commencer une rotation du corps. La tête, les épaules et le tronc commencent la rotation à la surface en descendant, sans mouvement latéral, jusqu'à la position **flamant rose**. L'angle entre les jambes demeure de 90° pendant toute la rotation.



#### Poussée

D'une position carpée arrière les jambes perpendiculaires à la surface, exécuter un mouvement vertical des jambes et des