



Extrait du Foyer des Jeunes de SAULNY

<https://www.fdj-saulny.fr/activites/modern-jazz/article/activite-barre-au-sol>

Activité "Barre au sol"

- Activités - Modern jazz -



Date de mise en ligne : lundi 15 septembre 2014

Copyright © Foyer des Jeunes de SAULNY - Tous droits réservés

Activité "Barre au sol"

La barre au sol est la transposition des mouvements effectués en appui par les danseuses pour s'échauffer.

Cette discipline accessible à tous, sans condition d'âge ou de souplesse, se pratique... sans barre.

Les mouvements inspirés de l'échauffement des danseuses classiques assouplissent les articulations et corrigent les mauvaises postures. Le dos, allongé et plat, se place de manière à respecter l'anatomie. Délivré, au sol, de la contrainte de la gravité, on apprend à mieux connaître son corps ou à découvrir les positions adéquates pour éviter les douleurs lombaires. Fini l'air tassé. Désormais, le corps est délié !

La pratique de la barre au sol permet d'éviter les douleurs lombaires et sciatiques, soulage les jambes lourdes, redresse le dos et affine la silhouette.

Démarrage des cours prévu le 25 septembre 2014 à 10H.

Une séance de démonstration aura lieu à la salle polyvalente de Saulny le jeudi 18 septembre à 10H.
[<https://www.fdj-saulny.fr/IMG/jpg/barreausol.jpg?1224/034ad5be476346a3593a4d081f2fc15d81e9caff>]