



APPLE JACK

Description du pas par Léa Country Dance

Lien vidéo chaîne youtube Léa Country Dance / Crazy Love Country

<https://youtu.be/E33cU30R1PE>

Faire pivoter les 2 pieds par un mouvement sur place en plaçant le poids du corps sur 1 point d'appui par pied (la plante ou le talon), ce mouvement s'effectue sur 2 temps. Petite astuce, je pivote mes pieds dans la direction de la pointe levée (pointe G levée, pivoter à G, pointe D levée, pivoter à D)

1 - Je lève ma pointe Gauche (poids du corps sur le talon gauche), je lève mon talon Droit (poids du corps sur la plante droite), je pivote le tout à Gauche, j'ai les pieds en V, mes pointes sont vers l'extérieur (elles sont éloignées), mes talons sont vers l'intérieur (ils sont rapprochés)

- & je pivote les pieds au centre, je transferts le poids du corps sur les parties qui étaient levées (poids du corps sur la plante Gauche et sur le talon Droit)

2 - Je lève ma pointe Droite (poids du corps sur le talon droit), je lève mon talon Gauche (poids du corps sur la plante gauche), je pivote le tout à Droite, j'ai les pieds en V, mes pointes sont vers l'extérieur (elles sont éloignées), mes talons sont vers l'intérieur (ils sont rapprochés)

- & je pivote les pieds au centre, je transferts le poids du corps sur les parties qui étaient levées (poids du corps sur la plante Droite et sur le talon Gauche)

Good luck 🙏 , good training 🙌 !

Fait par Léa Country Dance

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>