

*Note: l’astérisque (\*) indique une notion nouvelle*

**Position**

* Positions des bras et des pieds en ouverture et en parallèle (1re, 2e, 3e, 5e),
* position de la tête (droite et tournée \*inclinée),
* positions au sol \*(3e, 4e)

**Trajectoire**

* Au sol et aérienne en ligne droite, en ligne courbe, \*zigzag

**Mouvement**

*Note: le travail des jambes se fait en parallèle et en ouverture de la hanche*.

* Port de bras \*(asymétrique)
* Demi-plié et \*grand plié (première et deuxième positions)
* Fente (devant et de côté)
* Élevé sur deux pieds et \*relevé sur deux pieds
* Demi-tours et tours sur deux pieds et \*sur un pied
* Transfert du poids sur un pied à plat \*avec port de bras, avec abaissement et élévation du corps
* \*Chute et roulade au sol
* Atterrissage d’un saut sur deux pieds, \*sur un pied avec changement d’orientation du corps   
  (p.ex., quart de tour à droite à chaque saut)
* Penché et cambré
* \*Contraction, *drop*, rebond, *High-lift, swing*; -préalable : déroulement, enroulement du corps
* Extension et flexion des pieds
* Rond de jambe à terre
* Battement tendu, battement jeté (petit jeté), dégagé, retiré, développé, enveloppé, attitude (devant, à la seconde)
* \*Grand battement avec *tilt*

**Pas de danse**

* Chassé, temps lié, enveloppé, détourné, \*piqué
* Triplet, balancé, marche, saut, galop, course, jeté (à différentes vitesses)   
  \*pas de bourré, pas de valse, temps levé assemblé
* Pivot, tour, chaîné, \*pirouette jazz (en plié)

**Aspect d’exécution technique**

* Centrage : maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l’alignement dynamique du corps
* \*Stabilité : constance de l’effort des muscles en action pour garder l’équilibre ou le contrôle   
  d’une forme
* Coordination : latéralité spatio-temporelle
* Souplesse : détente musculaire et la résistance
* Force : travail avec résistance
* Clarté : précision de la forme et de la ligne du mouvement
* Rythme : repérage des pulsations, des temps et des mesures

**Technique d’interprétation**

* Focalisation (\*vision périphérique); -préalable : centrage et observation, repère visuel   
  et direction du regard
* Mémorisation des mouvements (intégration)
* Musicalité : nuances musicales
* Écoute de l’autre
* \*Expression faciale et gestuelle