

*Note: l’astérisque (\*) indique un élément nouveau*

**Position**

* Position des bras et des pieds en ouverture et en parallèle (1re, 2e),
* position de la tête (droite et tournée),
* positions au sol (1re, 2e)

**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 (symétrique)
* Demi-plié et grand plié (1re et 2e 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
* Chute et roulade au sol
* Atterrissage d’un saut sur deux pieds, \*sur un pied avec changement d’orientation du corps
(p.ex., quart et demi-tour à droite à chaque saut)
* Penché et cambré
* Courbe de côté, *drop*, rebond, *High-lift*, *swing*; -préalable : déroulement, enroulement du corps
* Extension et flexion des pieds
* Rond de jambe à terre
* Battement tendu, dégagé, retiré, développé, enveloppé (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, *jazz run*
* Pivot, tour, chaîné, \*pirouette jazz (en plié)

**Aspect d’exécution technique**

* Centrage (maintien des muscles abdominaux et dorsaux dans l’alignement dynamique du corps)
* Coordination : latéralité spatio-temporelle
* Souplesse : détente musculaire et la résistance
* Force : travail avec résistance
* Rythme : repérage des pulsations, des temps et des mesures

**Technique d’interprétation**

* Concentration
* Focalisation : direction du regard
* Improvisation
* Mémorisation des mouvements : pratique et répétition
* Musicalité : nuances musicales
* Observation
* Écoute de l’autre
* Respect de l’espace
* Visualisation préparatoire