

**Position**

* Positions des bras et des pieds en ouverture et en parallèle (1re et 2e),
* positions de la tête (droite et tournée),
* positions au sol (pieds ensemble, 1re, 2e, 5e).

**Trajectoire**

* Au sol et aérienne – en ligne droite puis en ligne courbe.

**Mouvement**

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

* Port de bras (symétrique)
* Demi-plié (première et deuxième positions)
* Fente (devant et de côté)
* Élevé sur deux pieds
* Demi-tours et tours
* Transfert du poids sur pied à plat
* Atterrissage d’un saut sur deux pieds
* Déroulement, enroulement du corps
* Penché et cambré
* Extension et flexion des pieds
* Rond de jambe à terre
* Battement tendu, dégagé, retiré, grand battement (devant, à la seconde)

**Pas de danse**

* Chassé, temps lié, enveloppé, détourné
* Triplet, balancé, marche, saut, galop, course, jeté
* Pivot, tour, chaîné
* *Jazz run, step-touch, ball-change*

**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 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**

* Observation
* Concentration
* Focalisation : direction du regard, repère visuel
* Mémorisation des mouvements
* Musicalité : repérage des rythmes, des phrasés et accentuation
* Respect de l’espace de l’autre