



APPLE JACK

(Technique de la figure)

Position de départ : Les pieds sont parallèles, un peu écartés
Les pieds, lors de la figure formeront un V et reviendront toujours au centre
Les parties levées (pointes ou talons) indiquent la direction à prendre (G ou D)

Décomposition de la figure à GAUCHE :

- 1 **Lever** la pointe du PG (le PDC est sur le talon) et **lever** le talon du PD (le PDC est sur la pointe)
- 2 **Pivoter** ensemble et à G la pointe et le talon qui sont levés
- 3 **Ramener** au centre et ensemble la pointe et le talon levés, sans les poser
- 4 **Reposer** la pointe et le talon au sol

Décomposition de la figure à DROITE :

- 5 **Lever** le talon du PG (le PDC est sur la pointe) et **lever** la pointe du PD (le PDC est sur le talon)
- 6 **Pivoter** ensemble et à D la pointe et le talon qui sont levés
- 7 **Ramener** au centre et ensemble la pointe et le talon levés, sans les poser
- 8 **Reposer** la pointe et le talon au sol

Décomposition de la figure sur 8 TEMPS :

- 1 **Lever** la pointe du PG, et le talon du PD en **pivotant** la pointe et le talon levés à G
- 2 **Reposer** les pieds au centre
- 3 **Lever** le talon du PG et la pointe du PD en **pivotant** le talon et la pointe levés à D
- 4 **Reposer** les pieds au centre
- 5 **Lever** la pointe du PG, lever le talon du PD en **pivotant** la pointe et le talon levés à G
- 6 **Reposer** les pieds au centre
- 7 **Lever** le talon du PG et la pointe du PD en **pivotant** le talon et la pointe levés à D
- 8 **Reposer** les pieds au centre

Décomposition de la figure en PAS SYNCOPÉS :

- 1& (PDC sur le talon G et la pointe D) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la G, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 2& (PDC sur le talon D et la pointe G) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la D, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 3& (PDC sur le talon G et la pointe D) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la G, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 4& (PDC sur le talon G et la pointe D) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la G, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 5& (PDC sur le talon D et la pointe G) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la D, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 6& (PDC sur le talon D et la pointe G) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la D, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 7& (PDC sur le talon G et la pointe D) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la G, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)
- 8& (PDC sur le talon D et la pointe G) : **Pivoter** pointe et talon levés vers la D, et retour au **centre** (en changeant aussitôt les PDC)