



# 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/>