

MOUVEMENTS DES PIEDS

© Jack TIAGS'N CO

MOUVEMENT	CPTÉ	APPUI	FONCTION	DIRECTION	POS. DES PIEDS
SWIVELS SUR PLACE	1	PLANTE DES 2 PIEDS	ECARTER LES TALONS DANS LE MÊME SENS	G OU D	// ou \ \
	2	PLANTE DES 2 PIEDS	RAMENER LES TALONS AU CENTRE	CENTRE	
PEUT SE FAIRE À DROITE COMME À GAUCHE					
SWIVELS AVEC DEPLACEMENT	1-2	PLANTE DES PIEDS, PUIS TALONS	ECARTER TALONS DANS MEME SENS, - ECARTER PLANTES DANS MEME SENS	G OU D	\ \ //
	3-4	PLANTE DES PIEDS, PUIS TALONS	ECARTER TALONS DANS MEME SENS, - ECARTER PLANTES DANS MEME SENS	G OU D	\ \ //
LA DIRECTION EST LA MÊME POUR LES QUATE COMPTES					
SWIVET	1 - 2	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à G & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE	DROITE & CENTRE	//
	3 - 4	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à G & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE	DROITE & CENTRE	//
PEUVENT SE FAIRE DOUBLÉS OU DANS LE SENS INVERSE OU SIMULTANÉS DANS UN SENS ET DANS L'AUTRE					
TOE FANS	1-2	PLAT PG & TALON PD	ECARTER POINTE DROITE À DROITE, RAMENER POINTE DROITE AU CENTRE	DROITE & CENTRE	/
	3-4	PLAT PG & TALON PD	ECARTER POINTE DROITE À DROITE, RAMENER POINTE DROITE AU CENTRE	DROITE & CENTRE	/
MOUVEMENT QUI PEUT SE FAIRE DU PIED DROIT OU DU PIED GAUCHE					
HEEL FANS	1-2	PLAT PG & PLANTE PD	ECARTER TALON DROIT À DROITE, RAMENER TALON DROIT ÀU CENTRE	DROITE & CENTRE	\
	3-4	PLAT PG & PLANTE PD	ECARTER TALON DROIT À DROITE, RAMENER TALON DROIT ÀU CENTRE	DROITE & CENTRE	\
MOUVEMENT QUI PEUT SE FAIRE DU PIED DROIT OU DU PIED GAUCHE					
HEEL SPLITS, PIGEON TOES	1	LES DEUX PLANTES	ECARTER LES DEUX TALONS VERS L'EXTÉRIEUR	< G/PG & > D/PD	/ \
	2	LES DEUX PLANTES	RAMENER LES DEUX TALONS AU CENTRE	CENTRE	
TOE SPLITS	1	LES DEUX TALONS	ECARTER LES DEUX POINTES VERS L'EXTÉRIEUR	< G/PG & > D/PD	\ /
	2	LES DEUX TALONS	RAMENER LES DEUX POINTES AU CENTRE	CENTRE	
PIGEON TOED MOVEMENT	1	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D	DROITE	\ /
	2	TALON PG & PLANTE PG	ORIENTER PLANTE PG à D & TALON PD à D	DROITE	/ \
	3	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D	DROITE	\ /
	4	TALON PG & PLANTE PG	ORIENTER PLANTE PG à D & TALON PD à D	DROITE	/ \
PEUT SE FAIRE À DROITE COMME À GAUCHE					
APPLE JACK	1 &	TALON PG & PLANTE PD	ORIENTER PLANTE PG à G & TALON PD à G, RAMENER AU CENTRE	GAUCHE & CENTRE	\ /
	2 &	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE	DROITE & CENTRE	\ /
	3 &	TALON PG & PLANTE PD	ORIENTER PLANTE PG à G & TALON PD à G, RAMENER AU CENTRE	GAUCHE & CENTRE	\ /
	4 &	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE	DROITE & CENTRE	\ /
PEUVENT SE FAIRE ÉTENDUS À HUIT TEMPS (RÉPÉTER LA PHASE COMPLÈTE: 1& à 4&)					
APPLE JACK DOUBLÉS	1 &	TALON PG & PLANTE PD	ORIENTER PLANTE PG à G & TALON PD à G, RAMENER AU CENTRE	GAUCHE & CENTRE	\ /
	2 &	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE	DROITE & CENTRE	\ /
	3 & 4 &	TALON PG & PLANTE PD	ORIENTER PLANTE PG à G & TALON PD à G, RAMENER AU CENTRE (X2)	GAUCHE & CENTRE	\ / \ /
	5 & 6 &	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE (X2)	DROITE & CENTRE	\ / \ /
	7 &	TALON PG & PLANTE PD	ORIENTER PLANTE PG à G & TALON PD à G, RAMENER AU CENTRE	GAUCHE & CENTRE	\ /
	8 &	PLANTE PG & TALON PD	ORIENTER TALON PG à D & PLANTE PD à D, RAMENER AU CENTRE	DROITE & CENTRE	\ /