

La technique du APPLE JACK

Extrait de la terminologie de Danny

Apple Jack : consiste à avoir un pied sur le talon et l'autre sur la plante, et diriger le talon sans poids vers la plante sans poids, dans une même direction et revenir.

Autre extrait

Apple Jack	Ce mouvement de pied est fait sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.
-------------------	--