

Les consignes peuvent se traduire en verbes d'action. Par leur contraste, ces derniers permettent d'agir sur plusieurs paramètres du mouvement. On peut parler d'un véritable lexique cinétique..

# CORPS

balancer, basculer

sauter, marcher, glisser, rouler, tourner

marcher, ramper

propulser, envoyer, impulser, jeter, projeter, s'élancer

tournoyer, virevolter, onduler

caresser, appuyer, trembler

glisser, flotter

s'étirer, relâcher, étirer, s'enfoncer

suspendre, s'alléger, s'alourdir

frapper, fouetter

pousser, repousser, presser, tirer

rebondir, bondir, amortir, s'écraser

# Energie

monter, s'élever, se relever

presser, tordre

Taper, cogner, exploser

s'allonger, se recroqueviller

tomber, trébucher, chuter

s'enrouler, s'étirer

tapoter, effleurer

se grandir, se ramasser

# ESPACE

Avancer, reculer, se retourner

s'asseoir, se lever

frotter, racler

amplifier, élargir

agrandir, rétrécir

traverser, s'arrêter

entraîner, s'opposer, résister, s'équilibrer

Porter, soutenir, toucher

marcher, courir

# TEMPS

accélérer, ralentir

se suivre, s'éviter, contourner

# L'AUTRE