

LEXIQUE DES PAS

A

A.K.A : autre nom d'une danse

ALIGNEMENT : position du corps en relation avec la ligne de danse

AND (&) : mouvement sur la demi d'une mesure de musique

ACROSS : mouvement croisé d'une jambe devant ou derrière l'autre avec ou sans poids ou mouvement croisant la ligne de danse

ANCHOR STEP : 1&2 - Pas d'encrage sur place, triple step, 3 ème position

ANKLE ROCK : Avec les pieds croisés et les chevilles verrouillées, poids sur le pied en avant et retour sur le pied en arrière.

APART : 1 Mouvement éloigné du partenaire ou d'un pied éloigné de l'autre.
2 Mouvement des pieds, écartés l'un de l'autre.

APPLE JACK : Mouvement de pied 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

B

BACK : Arrière (reculer, aller en arrière)

BACKWARD : Vers l'arrière

BALANCE : Equilibre

BALANCE STEP : Pas dans une direction suivi par un pas verrouillé (fermeture, close) (sans poids) et une pause (hold) ou pas sur place. Plus souvent utilisé pour les valse.

Pas avec transfert partiel du PdC et Recover

BALL : Plante avant du pied

BALL CHANGE : Ensemble de 2 pas : - Déposer la plante du pied dans une direction donnée
- Transférer le poids sur l'autre pied sur place

BASE : Point de contact avec le sol

BEHIND : Utilisé pour décrire un mouvement d'un pied croisé derrière l'autre

BEHIND SIDE CROSS : 1 Croiser un pied derrière l'autre

& Faire un petit pas sur le côté

2 Croiser le premier pied devant l'autre

BEND : Plier une partie du corps

BODY ANGLE : Direction du corps pendant un pas et préparant l'autre pas

BODY ROLL : Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté

BOOGIE : Lever la hanche libre de poids et la déplacer d'un mouvement circulaire extérieur au pied porteur.

BOOGIE MOVE : Monter la hanche libre (hip lift), plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur.

BOOGIE ROLL : 1 Semblable au mouvement cubain (Cuban Motion), en utilisant un mouvement vers l'avant et en arrière du bassin. 2 Un mouvement circulaire commençant dans la région du bassin, se déplaçant par le diaphragme, le coffre et les épaules.

BOOGIE WALK : Monter la hanche libre, plier les genoux et exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (inside ball)

BOP : Elévation des talons pour redescendre au sol

BOUNCE : Pieds posés à plat : - & Soulever un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds.

- 1 Les reposer au sol.

TOE BOUNCE : Talon au sol, faire rebondir la pointe sur le sol

BPM : « Beat per minute » ou « battement par minute ». Indique le nombre de temps par minute d'un morceau donné (tempo).

BREAK TURN : 2 mouvements sur 2 temps. -1 pas devant, -2 rotation (1/4, 1/2, 3/4, ...) du côté de la jambe de derrière, poids du corps devant

BREAK : Suspension dans la danse et la musique.- Changement inverse de direction.

BRIDGE : Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes.

A cause du bridge je chorégraphie avec un tag Pont Musical

BRONCO : Pointer pied droit à droite puis lever le genou droit et le frapper avec la main gauche (peut également se faire à gauche)

BRUSH ou BROSSE : Brosser le sol avec la plante pied.- 3 ème

BUMP : coup de hanche produit par le transfert du poids. Fléchir les genoux, isoler le haut du corps et pousser les hanches de côté.

BUTTERMILK : Relever sur la plante des deux pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre

C

CALL : A la place d'un comptage nommer un pas par anticipation

CAMEL WALK : La jambe porteuse fait un réflexe (kneep pop) avant de faire un pas en avant avec le pied libre, la jambe est élançée.

C.B.M. Contra body movement : Exécution

Mouvement contraire du corps à effectuer pour amorcer un tour

Sens contraire à la rotation

C.B.M.P Contra body movement position : Exécution. Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner

CENTRE (centering) : Diaphragme

CENTER INDIVIDUEL : Equilibrer le point de la masse du corps située près du diaphragme.

CENTER COUPLES : Point central entre les partenaires.

CHAINE TURN : Série de tours sur 1&2 - CBM

Exécuter un step en 5 ème avec ¼

puis assemblage des deux pieds avec changement de pdc et ¾ tour

et refaire un pas en avant (1ere)

CHARLESTON = BLACK BOTTOM : 4 mouvements sur 4 temps : - touche PD devant

- recule PD

- touche PG derrière

- avance PG

CHARLESTON PATTERN : 4 mouvements sur 4 temps :

(Droit ou Gauche)

1 Pas avant, 4ème

2 Kick avant pied opposé, 3ème étendue

3 Pas arrière, 4ème

4 Pointe arrière, pied opposé (partie intérieure pied), 4ème.

CHASE : Fifure ou le partenaire poursuit l'autre.

CLAP : Taper les mains ensemble sur un temps avec mouvement des pieds ou pas.

CLICK ou SNAP : Claquer des doigts

CLIP : Ecarter les talons et les ramener en frappant le sol.

CLOCKWISE : dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite).

CLOSE : Ramener le pied libre pour fermer un pas sans transfert du pdc

COASTER STEP (avant ou arrière) : Le bas du corps bouge vers l'arrière puis vers l'avant. Peut s'effectuer aussi en allant d'abord vers l'avant.

Le coaster step arrière le pdc restera à l'avant. Peut se faire avec le PD ou le PG.

3 pas pouvant être syncopés: -1 Reculer la plante du PG, 4ème

-& Amener la plante du PD près du PG, 1ère

-2 Avancer le pied gauche, 4ème.

CROSS :Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui

CROSS ROCK : en 5 ème position 1 Pied D croisé devant avec Pdc

2 et revenir Pdc sur G

CROSS SHUFFLE (Chassé Croisé) :3 pas syncopés : - Croiser le PD devant le PG

- et Lock du PG derrière le PD

- Croiser le PD devant le PG

D

DEVELOPPE :Le pied libre longe la jambe d'appui, la jambe libre se développe en avant ou en arrière après avoir fait une ouverture. 3 ème étendue.

½ PIGEON TOED MOVEMENT :Pdc sur un talon, Pdc sur une pointe, les 2 talons se rejoignent et revenir les pieds en parallèle.

DIAGONALE :45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction)

E

ELVIS KNEE :Une jambe tendue, une jambe fléchie

- 1monter le talon, pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui tendue, poser le talon,

-2 faire de même avec l'autre jambe

F

FAN :Ouverture des pieds (Eventail pointe ou talon, 1 ou 2 pieds)

HEEL FAN :Poids du corps sur l'avant : pivoter le talon vers l'extérieur, le ramener

TOE FAN :Pieds joints : déplacer la pointe du pied sur le côté et revenir au centre

FAN KICK :Un kick jambe allongée avec mouvement circulaire

FINAL OU INTRO :Rajout de pas dans la chorégraphie, au début ou la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse

FLEX : Flexion légère d'une partie du corps

FLICK :Coup de pied en arrière ou sur le côté, genou fléchi

FOLLOW THROUGH :Repasser par le centre. Le pied libre passe par le centre. Généralement avant un changement de direction (mais pas systématique). En 1ère.

FOOT :Pied

FOOT PARTS :

Pointe du pied (Toe) - Bord intérieur de la pointe du pied (Inside edge of toe) - Bord extérieur de la pointe du pied (Outside edge of toe) -

Plante du pied (Ball) - Bord intérieur de la plante du pied (Inside edge of the ball) - Bord extérieur de la plante du pied (Outside edge of the ball)

Talon (Heel) - Bord intérieur du talon (Inside edge of heel) - Bord extérieur du talon (Outside edge of heel)

Pied à plat (Flat) - Bord intérieur du pied à plat (Inside edge of the flat foot) - Bord extérieur du pied à plat (Outside edge of the flat foot)

FOOTWORK :L'utilisation des cinq positions des pieds en dansant.

-PREMIÈRE POSITION Les pieds ensemble, les pointes de pied devant et légèrement tournées vers l'extérieur. TERMES Home, Center, Together

-DEUXIÈME POSITION Les pieds en parallèle, largeur des épaules.

-TROISIÈME POSITION Talon vers l'intérieur du pied, ou poids sur le talon. Utilisé en rock steps,

shuffles, polkas, triple steps et basic swing. EN EXTENSION: Pieds écartés, talon pointant vers l'intérieur du pied.

- QUATRIÈME POSITION Pas de marche (Walking step), devant ou derrière et rock steps.

- CINQUIÈME POSITION In Front : En avant de... ou devant

FORWARD :Avant

FRONT :devant

FULL TURN :tour complet en 2 temps DG ou GD

FUNNEL :Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.

H

HEEL :Talon

HEEL-BALL-CHANGE :peut se faire avec le PD ou le PG sur 3 temps (1&2) : - pointer le talon D en avant

- revenir sur le pied D

- pas sur place PG

HEEL-BALL-CROSS :dernier temps croiser le pied devant l'autre et déposer le poids

HEEL-BALL-STEP :dernier pas en avant

HEEL GRIND :Talon en avant, pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur sur 1/4 de tour en écrasant le talon dans le sol.

HEEL JACK :& Faire un petit pas en arrière avec le pied droit, 3 ème étendue

1 Tap avec le talon gauche en avant, 3 ème étendue

& Ramener le pied gauche près du pied droit, 1 ère

2 Toucher le pied droit près du pied gauche, 1 ère

HINGE :Déplacement latéral sur un pied, en 1/2 tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui, en 2ème.

HIP : Hanches

HIP BUMP : Balancement de la hanche par transfert du poids du corps - Isoler la partie supérieure du corps, fléchir les genoux et pousser les hanches d'un côté à l'autre.

Balancement des hanches sur 3 temps (1 & 2).

- avancer le PD ou le PG et la même hanche vers l'avant (diagonale)

- ramener la hanche vers l'arrière

- hanche vers l'avant (diagonale).

Peut se faire sur un temps en ajoutant une pause = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière

HIP GRIND :Les hanches descendent dans le sol et remontent (mouvement sensuel)

HIP LIFT :Monter la hanche (avec Isolation du haut du corps) Le talon de la jambe libre décolle du sol.

HIP ROLL :Roulement des hanches (du bassin) en cercle (avec isolation du haut du corps).

HITCH :Lever le genou

HOLD :rien = pause (ne rien faire).

HOOK ou CROCHET :Croiser le talon devant le tibia de l'autre jambe

HOOK COMBINATION :4 mouvements sur 4 temps :

1 Talon devant dans la diagonale, 3 ème étendue

2 Hook (ramener le talon croisé devant la cheville)3 ème étendue,

3 Talon devant dans la diagonale, 3 ème étendue

4 Centre (ramener le pied libre à côté de la jambe de terre), 1ère

HOP : Saut sur un pied et réception sur même pied. L'autre pied est légèrement soulevé(hitch).

1 mouvement = 1 temps.

I

ISOLATION : Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre

J

JAZZ BOX ou : 4 pas sur 4 temps : -1 Croiser le PD devant le PG

JAZZ SQUARE -2 PG derrière

Carré Jazz -3 PD à droite

-4 PG devant ou à côté du PD

Peut se faire avec le PD ou le G, de face, en 1/4 de tour ou en 1/2 tour

La rotation peut s'effectuer au 2ième ou 3ième temps Voir par 1/8 avec des préparations (d'où la raison des non positions de pieds)

JAZZ TRIANGLE : Dernier Pas à côté

JUMP : Saut sur 2 pieds (vers l'avant ou l'arrière), avec départ et réception sur les deux pieds.

1 MOUVEMENT = 1 TEMPS

JUMP APART : Saut écarté sur les deux pieds

JUMP TOGETHER : Saut pour ramenez les deux pieds ensemble

JUMPING : Mouvement sans point de support.

JUMPING JACK : Sautez en écartant les deux jambes, Sautez en ramenant les jambes ensemble ou Saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un 1/2 tour ou un 1/4 de tour.

K

KICK : Coup de pied vers l'avant, en 3ème

KICK-BALL-.... : 3 pas sur 2 temps Peut se faire à droite ou à gauche - 1&2

- 1 Kick droit devant

- & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball

KICK-BALL-CHANGE :- 2 Pied gauche à côté du pied droit

KICK-BALL-CROSS- 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit

KICK-BALL- STEP :- 2 Pied gauche devant

KNEE : Genou

KNEE POP : 2 mouvements sur 1 temps - simple ou double.

- & Impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol

- 1 Le reposer au sol

L

LEAP : Saut d'un pied sur l'autre.

LEFT : Gauche

LOCK : Croiser (caler) un pied derrière l'autre. Se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière (pas chassé en calant le pied derrière l'autre (StepLockStepLockStep), 1ière ou 2ième position

L.O.D : ligne de danse

LUNGE : Transfert de poids en pliant le genou et en étirant l'autre jambe.

M

MAMBO STEP ou **SYNCOATED ROCK** : Rock step suivi d'un retour

MAMBO CROSS ou **SIDE ROCK CROSS** : Avec un croisé au final

CROSS MAMBO : Commencer avec un croisé, revenir, assembler

1 & 2 ou 1 2 3 4

MDD : mur de départ

MONTEREY TURN ou **PIVOT MONTEREY** : Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. 4 pas sur 4 temps. Avec une rotation (1/4 , 1/2 ou 3/4) dans le sens du pied pointé (peut se faire du côté

opposé)

- 1 Pointer le PD à droite
- 2 Sur le PG faire le tour vers la droite en ramenant le PD à côté du PG
- 3 Pointer le PG à gauche
- 4 le PG à côté du PD

MONTEREY SPIN : Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2ème temps

N

NANIGO (Pelvis thrust) : Genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin avant et arrière

P

PADDLE TURN : Série de 4 pivots ¼ de tour avec changements de Pdc sur un tour complet en 5ème et 2ème

PARTNER : en couple

PAS CHASSE ou SHUFFLE (Triple) ou CHACHACHA ou TRIPLE STEP : Figure syncopée dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps. Genoux légèrement pliés.

3 pas sur Temps 1&2 : DGD ou GDG ou vers l'avant ou l'arrière ou de côté ou sur place ou en tournant.

PD : Pied Droit

PDC : Poids du Corps

PG : Pied Gauche

PIVOT ou MILITARY PIVOT : Tour qui peut se faire sur les pieds et direction opposés

- Step D avant

- Pivoter 1/2 ou 1/4 de tour vers la gauche en y déposant le poids sur le PG

PIVOT TURN ou STEP TURN (break turn) ou MILITARY TURN : Après le PIVOT, déposer le pied opposé en y transférant le PDC. 2 mouvements, 2 temps. CBM Démarrer le tour en 5ème position avec deux changements du poids du corps. Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour

Exemple step turn gauche (1/2 tour) :

- 1 Avancer PD (poids du corps sur PD)

- 2 ½ tour à gauche sur PD, puis transférer le poids du corps sur PG.

POINT : Pointer le pied libre, à gauche, à droite, devant ou derrière.

PUSH TURN : Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 ¼ de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.

R

REPEAT Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.

RESTART Recommencer depuis le début, en cours de mur pour rester dans le phrasé de la musique

RIGHT : Droit(e)

ROCK : balancer

ROCK STEP Rock recover : 1-2 2mouvements 2temps, transfert d'un PDC sur un pied et l'autre d'avant en arrière : **ROCK STEP FORWARD** 5ème

d'arrière en avant : **ROCK STEP BACK** 3ème

ou d'un côté à l'autre : **SIDE ROCK STEP** sur ball 2ème

Peut se faire des pieds opposés

ROCKIN' CHAIR : Combinaison d'un Rock Step avant et Rock Step arrière sur ball

SIDE ROCK & CROSS : Peut se faire des pieds opposés

- PD à droite - Ramener le PDC sur le PG - PD croisé devant le PG (1&2)

ROCK & STEP : Changement du PDC, peut se faire des pieds opposés

- PD à droite - Ramener le PDC sur le PG - PD à côté du PG (1&2)

ROLL :rouler

RUMBA BOX ou BOX STEPS :Carré à droite ou à gauche, devant ou derrière.Peut être syncopé (1 & 2 &)

4 temps (1 2 3 4) : - PD à droite - Assemble PG- PD avance - Touch PG ou pause

4 temps (1 2 3 4) : - PG à gauche - Assemble PD - PG recule - pause/stomp/assemble/brush/scuf/ touch facultatif.

Le pied qui avance et recule, toujours celui extérieur au carré.

La séquence des pas forme une boîte sur le sol, en général 4 temps, parfois la Ppg ou d est remplacée par un temps mort

ROLLING VINE : Tour complet latéral $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{4}$ et final ou $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ et final

ou **THREE STEP TURN GRAPEVINE** :1-2-3 4 CBM

RONDEMouvement circulaire (sweep) avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher, jambe d'appui légèrement fléchie.

Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.

S

SAILOR SHUFFLE :- & Faire un petit pas sur le côté, 2 ème

- 1 Tap talon devant ou kick, 3 ème

- & Pas arrière, 5 ème

- 2 Croiser un pied devant l'autre, 5 ème

SAILOR STEP (Pas du marin) :Le PDC demeure centré au dessus du pied de départ. Le style est accompli en se penchant dans la direction opposée du pied qui croise. Peut se faire des pieds opposés.Le bas du corps bouge vers la droite ou la gauche, tandis que le haut du corps reste sur son axe. Peut se faire avec 1/4 de tour ou 1/2.

Variante : Pas de côté, Kick de la jambe libre dans la diagonale devant, pas de la jambe libre derrière, croiser devant. Peut se faire des pieds opposés

3 pas syncopés sur 2 temps : - 1 PD sur la plante croisé derrière PG

- & Ramener PG à côté PG sur le ball

- 2 PD en avant (revient à sa position de départ).

<<Remettre le poids du corps sur le PD à droite et légèrement en

avant.

SCISSOR :Se lever sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur et revenir

SCISSOR CROSS :Peut se faire des pieds opposés. - PD à Droite

- PG à côté du PD

- croiser PD devant PG

SCOOT :Petit saut du pied sur lequel se trouve le PDC et l'autre genou en avant sur 1 temps.

SCOOTCH :semblable au « SCOOT », cependant, les deux pieds sont levés simultanément du sol et la même chose lorsque re-déposés

SCUFF :Brosser le sol avec le talon, généralement d'arrière en avant (attention de ne pas trop lever le pied). 3 ème

SHIMMY :Mouvement rapide alterné des épaules d'avant arrière sans bouger le bassin

Les bras légèrement tendus le long du corps, coudes vers l'arrière : l'épaule gauche « roule » vers l'avant, en même temps que l'épaule droite « roule » vers l'arrière, sur un tempo rapide

SIDE :côté

SKATE :Déplacement vers l'avant en glissant le pied en diagonale, puis followthrough et continuer dans la diagonale opposée avec l'autre pied, sans isolation .

On dit souvent promenade du patineur

5 ème étendue

SLAP :toucher le talon avec la main opposée, peut se faire devant ou derrière

SLIDE / DRAG / DRAW :Pas glissé du pied libre vers le pied d'appui avec le genou légèrement

plié (sans PdC) sur un ou plusieurs temps

SLOW : Un pas ou transfert de poids qui prend deux mesures de musique

SPIN : Tour complet en 5ème sur un pied sur place

PLATFORM SPIN : Tour complet en 5ème sur les deux pieds serrés

SPIRAL TURN : Avancer un pied et tourner dans le sens opposé de ce pied avancé, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui. CBM. Démarrer en 5ème

SPLIT : Pdc sur l'avant ou l'arrière des pieds. **HEEL SPLIT - TOE SPLIT** : pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol et les ramener ensemble sur 2 temps (1-2)

SPOTTING : Fixation du regard sur un point durant le tour

STAND : Pdc sur les talons ou pointes. **HEEL STAND - TOE STAND**. lever les 2 pointes ou talons et ramener en 1ère sur 2 temps (1-2).

STEP : Pas. Déplacement d'un pied avec poids. Peut être exécuté sur un compte rapide ou lent.

STEP PIVOT : En pivotant - Mouvement des pieds en tournant sur la plante ou les plantes du pied (ball)

STEP RUNNING : En courant

STEP SLIDE : En glissant

STEP WALKING : En marchant

STOMP : Taper du pied et passer le poids sur ce pied. **HEEL STOMPS** : Relever les 2 talons du sol en pliant les genoux, retour des talons sur le sol. Prend une mesure de musique et est compté comme : & 1

STOMP UP ou STAMP : Taper le sol avec le plat du pied, sans le pdc

STROLL : Enchaînement de 4 temps : - 1 Pas avant diagonal, 3ème étendue

- 2 Lock step, 3ème

- 3 Pas avant diagonal, 3ème étendue

- 4 Hold (ne rien faire pendant le temps).

STRUTS : Mouvement du pied vers l'avant sur les comptes 1-2. **HEEL STRUT - TOE STRUT** : 1 Poser le talon ou la pointe dans une direction. 2 Laisser tomber la plante du pied ou le talon avec le poids du corps

SUGARFOOT "Swing step" : Enchaînement de swivels alternatifs dans la direction opposée du pied de la jambe d'appui, (sur place, ou en déplacement) Swivel donc : Isolation. 3ème

SWAY : inclinaison de la poitrine de côté, sans abaisser le torse. Étirer de côté vers le haut

SWEEP : Mouvement de demi-ronde vers l'avant ou vers l'arrière avec la jambe libre tendue,² pied pointé vers le sol en le touchant et jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.

SWITCHES - HEEL / TOE SWITCHES : Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou arrière Ramener les pieds ensemble sur « & » afin de ne pas sauter. 1&2

SWIVEL : Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et le (les) talons ou la(les) pointes se déplacent en même temps dans la même direction . Revenir au centre ou dans le sens inverse. 2 mouvements = 2 temps

TOE HEEL CROSS SWIVEL 1 « Touch » pied libre , genou à l'intérieur

2 Talon libre légèrement devant, genou à l'extérieur

3 Croiser la jambe libre devant la jambe d'appui

4 Hold (pause)

Les 3 pas se font en swivel (en gardant les épaules immobiles tandis que les hanches font une rotation) sur la jambe d'appui. Le swivel se fait légèrement avant l'action

SWIVET : (sans isolation) Pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir 2 mouvements = 2 temps

SYNCOPATED ROCK

SYNCOPATED SPLIT (OUT OUT - IN IN) : Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement sur un rythme de &1&2

SYNCOPE : 3 pas sur 2 temps (1&2)

T

TAG :Rajout de pas, de temps dans la chorégraphie entre 2 murs ou 2 sections, pour une question de concordance avec la musique. Avec un tag j'interprète un bridge

TAP ou DIG :Toucher une partie du pied sur le sol avec une légère pression sans changement du poids du corps.

TOE :Orteils (pointe du pied)

TOGETHER :rassembler les pieds

TOUCH :Toucher la pointe (toe) à côté de la jambe d'appui.

TOE TOUCHES (Toucher des orteils) :Toucher le bout du pied dans la direction indiquée. Ce mouvement ne requiert aucun poids. **FOOT / HEEL TOUCHES** :Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ. Ensemble de pas suivi avec un temps ou demi-temps (temps &).

TORQUE :Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan) CBM

TURN:Tour

TRAVELLING PIVOT :Série de pivots en 5ème . CBM.Peut se faire également en arrière

1 Pas pied droit en avant

2 ½ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière

3 ½ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant

TURNING SAILOR STEP Mouvement pouvant s'effectuer en ½ tour ou ¼ ou tour complet.

Le tour s'amorce en 5ième, puis 2 ème et 2 ème sur 1&2

- pied croisé derrière sur ball - Rotation sur le pied libre - Remettre le poids du corps sur le pied de réception légèrement en avant.

TURNING VINE :Grapevine avec rotation au 3ème compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)

1-2-3 (2ème 5 ème 3 ème)

TWINKLE :Pas de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale. (à droite ou à gauche)

Exemple Twinkle Gauche : 1 Pas avant pied gauche en diagonale droite

2 Pas avant pied droit

3 Pas avant pied gauche en diagonale gauche

TWIST :pieds joints, pivoter les talons à Droite ou à Gauche en mettant le PDC sur les plantes des pieds

TWIST TURN :Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler ½ ou ¼ sur 1-2

Finir avec les pieds parallèles.CBM.1ère lock ou 2ème lock

TWIST FULL TURN :Même chose avec tour complet

V

VAUDEVILLE (SAUT) : 4 pas sur 2 temps. (croise, côté, talon)

Position : talon gauche devant en diagonale & déposer la pointe du PG derrière le PD.

- croiser le PD devant le PG

- & faire un pas du PG à gauche

- placer le talon droit devant en diagonale.

Pour le saut vers la droite, inverser les pas

VAUDEVILLE HOP :Petit saut sur place avec le pied d'appui. -1 Kick

- & Pas de côté

- 2 Croiser un pied devant l'autre

- & Pas de côté

VINE ou GRAPEVINE :Peut se faire à droite ou à gauche et en quart de tour ou demi tour

1 2 3 [4*] (2ème 5ème 2ème)

3 comptes (côté, derrière, coté) et un 4ème temps facultatif : - pose/stomp/assemble/brush/scuf/

touch/ kick...En fonction des danses

W

Walk :marche

WEAVE Variation du GRAPEVINE :Déplacement latéral en commençant avec un croisé « tricotage ». 5ème 2ème 5ème etc...

WIZZARD STEP :- 1 Pas dans la diagonale, 3 ème étendue
- 2 Lock derrière, 3 ème
- & Pas côté (isolation des épaules), 2 ème

1.PAS DE BASE

2.MOUVEMENTS TECHNIQUES

3. PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

4. PAS SUR 3 OU 4 TEMPS

5. PAS SYNCOPES

6. SAUTS

7. TOURS

8. POSITIONNEMENTS

9. TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES ET A LA MUSIQUE