



LEXIQUE DES PAS



a.k.a (also known as)

se dit pour une choré: aussi connu sous le nom de..

Behind

Croiser le pied libre derrière l'autre

Bend

Les genoux sont relâchés mais pas pliés

Boogie move

Monter la hanche libre et effectuer un mouvement circulaire vers l'extérieur

Boogie walk

Effectuer un mouvement circulaire vers l'extérieur de la hanche libre en posant le pied en avant

Bop

Lever les talons et les redescendre

Brush

Brosser le sol avec l'avant du pied (Ball)

Bump

Pousser les hanches d'un côté ou de l'autre en fléchissant les genoux sans bouger le haut du corps

Camel walk

Avancer la jbe libre puis ramener l'autre à côté en faisant un knee pop

Charleston pattern

4 mouvements sur 4 temps

pas gauche devant (1), kick droit devant (2), pas droit derrière (3), pointer le pied gauche derrière (4)

Clap

Frapper les mains ensemble

Close

Ramener le pied libre sans changement de poids du corps

Coaster step

3 pas sur 2 temps :

Coaster step droit : pas droit derrière (1), pas gauche à côté du pied droit (&), pas droit devant (2)

Coaster step gauche : pas gauche derrière (1), pas droit à côté du pied gauche (&), pas gauche devant (2)

Diagonal

45° à l'écart du centre de la ligne de danse

Dig

Toucher le sol avec le talon ou la pointe libre en appuyant

Drag ou Draw

Ramener lentement le pied libre près de l'autre

Fan

Mouvement circulaire de la jambe libre, devant, de côté ou à l'arrière de la jbe porteuse

Flick

Coup de pied rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié

Follow Through

Le pied libre passe à côté du pied d'appui avant de changer de direction

Freeze

Arrêt complet, aucun mouvement

Grapevine (voir vine)**Heel**

Talon

Heel Fan

Pivoter un talon vers l'extérieur, le ramener, poids du corps sur l'avant des pieds

Heel split

Pivoter les deux talons vers l'extérieur, ramener les talons joints

Hip lift

Lever la hanche en tendant la jbe libre

Hitch

Lever le genou

Hold

Ne rien faire pendant le temps

Home

Position de départ

Hook

Hook droit : ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche

Hook gauche : ramener le talon gauche croisé devant la cheville droite

Hook Combination

Pattern de 4 mouvements sur 4 temps:

Poser le talon devant dans la diagonale, hook, poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied à coté de la jambe de terre

Hop

Saut d'un pied sur le même pied

Jazzbox

4 mouvements sur 4 temps

Droit : croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droite à droite, pas gauche devant

Gauche : croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche

Jump

Saut de 2 pieds sur 2 pieds

Kick

Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue

Kick Ball Change

3 mouvements sur 2 temps

Kick devant (1), poser l'avant du pied à coté de la jambe de terre (&), revenir avec le poids du corps sur la jambe de terre d'origine (2)

Knee pop

Deux mouvements sur 1 temps: monter un talon (&) et le reposer sur le sol (1)

Lock

Croiser serré un pied derrière l'autre

LOD

Ligne de danse, sens inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste

Lunge

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

Monterey turn

4 mouvements sur 4 temps

pointer le pied droit à droite (1), $\frac{1}{2}$ tour à droite sur le pied gauche en ramenant le pied droit à coté du gauche (2), pointer le pied gauche à gauche (3), ramener le pied gauche à coté du droit (4)

Out-out-in-in

PD à l'extérieur, PG à l'extérieur, PD à l'intérieur, PG à l'intérieur

Paddle turn

En gardant $\frac{3}{4}$ du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécute le mouvement de rotation: pas devant 5^{ème} avec $\frac{1}{4}$ de tour, pas de coté 2^{ème}, pas 3^{ème} avec $\frac{1}{4}$ de tour, pas de coté 2^{ème}.

Pigeon toe movement

Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons

Pivot

Tourner

Point

Pointer le pied libre à G, D, en avant ou en arrière

Ripple ou Body-roll-Snakes

Vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre

Rock step

Avant : pas devant (5^{ème}) sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre

Arrière (back) : pas derrière (5^{ème}) sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre

Droite (side) : pas à droite sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre

Gauche (side) : pas à gauche sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre

Sailor shuffle

Pattern de 4 mouvements sur 2 temps: pas de coté (&), kick de la jambe libre (1) dans la diagonale devant, pas derrière de la jambe libre (&), croiser devant (2)

Sailor step

3 mouvements sur 2 temps

droit : pas droit croisé derrière le gauche (1), pas gauche à gauche (&), pas droit à droite (2)

gauche : pas gauche derrière le droit, pas droit à droite, pas gauche à gauche

Scoot

Glisser la jambe de terre en avant, en arrière ou de coté, (peut se faire sur les deux pieds)

Scuff

Brosser le sol avec le talon

Shimmy

Mouvement rapide des épaules en avant et en arrière sans bouger le bassin

Shuffle

Figure à 3 pas similaire au cha cha, pas chassé ou triple step (sur place)

Forward shuffle right: avancer pied droit

ramener le pied gauche au niveau du droit (3^{ème})

avancer pied droit

Slide

Pousser la jambe de terre tendue et glisser l'autre jambe à coté de la jambe de terre

Spin

Tour de 360° sur un pied

Spotting

Visualiser un point fixe en exécutant un tour

Stomp

Taper le sol avec tout le pied avec le poids du corps

Stomp-up

Taper le sol avec tout le pied sans le poids du corps

Strut

Toe strut : poser l'avant du pied, laisser tomber le talon

Heel strut : poser le talon, laisser tomber la pointe

Swivel

Déplacement des talons ou pointes de côté

Swivet

Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre

Swivet à droite : poids du corps sur les deux pieds, pivoter à droite l'avant du pied gauche et le talon droit en même temps (1), ramener les pieds de face (2)

Toe

Pointe du pied

Toe Fan

Pieds joints: déplacer la pointe du pied sur le côté et ramener

Together

Ramener le pied libre avec le poids du corps

Touch ou Tap

toucher le sol avec la pointe ou le talon du pied libre sans changement de poids

Turning vine

Vine avec $\frac{1}{4}$ de tour ou $\frac{1}{2}$ tour sur le 3^{ème} temps

Triple step (chassé)

3 pas sur 2 temps dans n'importe quelle direction : 1 & 2 (& s ' effectuant en 3^{ème} position)

Vine (grapevine)

3 mouvements

à droite : pas droit à droite, pas gauche derrière le droit en 5^{ème} position, pas droit à droite

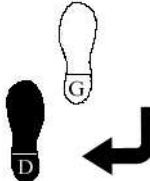
à gauche : pas gauche à gauche, pas droit en 5^{ème}, pas gauche à gauche

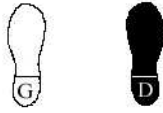
Weave

Déplacement sur le côté avec croisements derrière et devant

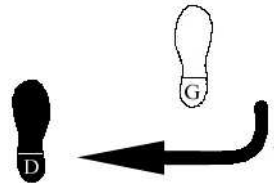
Les Positions

1^{ère} pieds joints 
The diagram shows two footprints side-by-side. The left footprint is white with a 'G' on the heel, and the right footprint is black with a 'D' on the heel.

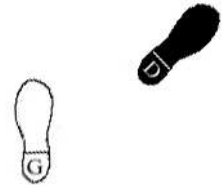
Lock 1^{ère} pieds joints croisés 
The diagram shows two footprints. The left footprint is black with a 'D' on the heel. The right footprint is white with a 'G' on the heel. A black arrow points from the right footprint towards the left footprint, indicating a crossing motion.

2^{ème} pieds parallèles espacés de la largeur des hanches 
The diagram shows two footprints side-by-side with a gap between them. The left footprint is white with a 'G' on the heel, and the right footprint is black with a 'D' on the heel.

Lock 2^{ème} pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches

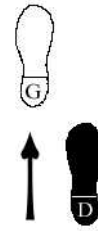


3^{ème} talon à l'intérieur du pied opposé 
The diagram shows two footprints. The left footprint is white with a 'G' on the heel. The right footprint is black with a 'D' on the heel, positioned such that its heel is under the arch of the left footprint.

3^{ème} ouverte position décalée sur le coté dans l'axe du pied 
The diagram shows two footprints. The left footprint is white with a 'G' on the heel. The right footprint is black with a 'D' on the heel, positioned to the right of the left footprint's axis.

4^{ème}

1^{ère} position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée



5^{ème}

talon à la pointe du pied opposé



5^{ème} ouverte position décalée vers l'avant



les directions

