



# 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<sup>ème</sup> avec  $\frac{1}{4}$  de tour, pas de coté 2<sup>ème</sup>, pas 3<sup>ème</sup> avec  $\frac{1}{4}$  de tour, pas de coté 2<sup>ème</sup>.

**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<sup>ème</sup> ) sur l'avant du pied, revenir sur la jambe de terre

Arrière ( back ) : pas derrière ( 5<sup>ème</sup> ) 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<sup>ème</sup> )

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<sup>ème</sup> temps

### **Triple step** ( chassé )

3 pas sur 2 temps dans n'importe quelle direction : 1 & 2 ( & s ' effectuant en 3<sup>ème</sup> position )

### **Vine** ( grapevine )

3 mouvements

à droite : pas droit à droite, pas gauche derrière le droit en 5<sup>ème</sup> position, pas droit à droite

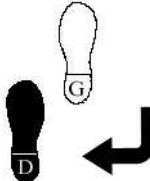
à gauche : pas gauche à gauche, pas droit en 5<sup>ème</sup>, pas gauche à gauche

### **Weave**

Déplacement sur le côté avec croisements derrière et devant

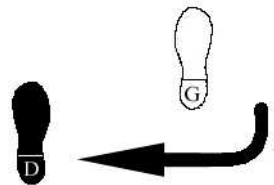
# Les Positions

1<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> pieds joints croisés The diagram shows two footprints side-by-side. The left footprint is black with a 'D' on the heel, and 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<sup>ème</sup> pieds parallèles espacés de la largeur des hanches The diagram shows two footprints side-by-side with a wide 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<sup>ème</sup> pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches



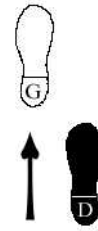
3<sup>ème</sup> talon à l'intérieur du pied opposé The diagram shows two footprints side-by-side. The left footprint is white with a 'G' on the heel, and the right footprint is black with a 'D' on the heel. The heel of the right footprint is positioned towards the inner side of the left footprint.

3<sup>ème</sup> ouverte position décalée sur le coté dans l'axe du pied 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. The right footprint is shifted forward and to the side relative to the left footprint.



4<sup>ème</sup>

1<sup>ère</sup> position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée



5<sup>ème</sup>

talon à la pointe du pied opposé



5<sup>ème</sup> ouverte position décalée vers l'avant



## les directions

