

LEXIQUE DES PAS



Apple Jack : Ce mouvement est fait sur un temps avec les deux pieds.

Première Partie : Placez votre poids sur le talon gauche et sur la pointe droite. Tournez votre pointe gauche et votre talon droit à gauche (cette position ressemble à un "V").

Deuxième Partie : Placez votre poids sur le talon droit et sur la pointe gauche. Tournez votre pointe droite et votre talon gauche à droite (position en "V").

Troisième Partie : ramenez les pieds ensemble au centre.

Les trois parties se font successivement, mais constitue un bloc.

Bop : Ce mouvement s'effectue avec les deux pieds simultanément.

Pas qui consiste à élever les talons pour redescendre au sol.

Brush : Ce mouvement peut s'effectuer avec le pied droit ou gauche.

Frôler le plancher avec la plante du pied.

Bump : Ce mouvement s'effectue sans bouger le haut du corps.

Fléchir les genoux et balancez vos hanches du côté droit ou du côté gauche.

Charleston : Ce mouvement s'effectue en quatre temps. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Avancez le pied en avant.

Deuxième Partie : Effectuez un coup de pied (kick) de l'autre pied vers l'avant.

Troisième Partie : Reculez le premier pied vers l'arrière.

Quatrième Partie : Pointez le second en arrière.

Clap : Ce mouvement s'effectue avec les mains.

Frappez dans les mains du nombre de temps chorégraphié.

Coaster Step : Ce mouvement s'effectue sur deux temps. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Reculez le premier pas vers l'arrière (sans faire un grand pas).

Deuxième Partie : Le second pas vient rejoindre le premier sur le 1/2 temps.

Troisième Partie : Avancez le premier pas en avant pour terminer le 2ème temps.

Full Turn : Tour complet.

Heel Ball Cross : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Avancez le talon en avant.

Deuxième Partie : Ramenez ce même pied à côté de celui qui est resté en place.

Troisième Partie : Croisez le pied qui est resté en place devant le second.

Heel Split : Ce mouvement s'effectue avec les deux pieds simultanément.

Ecartez les talons vers l'extérieur et les ramener en position fermée.

Heel Stomp : Ce mouvement peut s'effectuer avec les deux pieds simultanément ou successivement. Il peut s'effectuer en avançant.

Levez un ou les deux talons du plancher. Retournez à la position de départ.
(Pour avancer, levez le ou les deux talons en faisant un petit pas en avant).
(Ce mouvement est aussi appelé Toe Strut).

Heel Strut : Ce mouvement peut s'effectuer avec les deux pieds simultanément ou successivement. Il peut s'effectuer en avançant.

Levez une ou les deux pointes du plancher. Retournez à la position de départ.
(Pour avancer, levez la ou les pointes en faisant un petit pas en avant).

Hip Bump : Ce mouvement s'effectue avec les hanches.

Balancez les hanches vers l'avant, l'arrière ou de côté.

Hips : Hanches

Hitch : Ce mouvement s'effectue avec le genou. Le pas de départ peut être le genou droit ou le genou gauche.

Il consiste à lever le genou à hauteur des hanches.

Hold : Aucun mouvement pendant un temps spécifique.

Hook : Ce mouvement s'effectue sur un temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Avancez le pied en déposant le talon au sol. Ramenez ce même pied à hauteur de la cheville.

Hop : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.
Sautez d'un pied et atterrissez sur ce même pied.

Jazz Box : Ce mouvement s'effectue sur quatre temps. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Croisez le pied choisie devant l'autre.

Deuxième Partie : Reculez le second pied d'un pas arrière.

Troisième Partie : Faites un pas du pied qui était croisé dans la direction de ce pied.

Quatrième Partie : Rassemblez les pieds.

Jump : Ce mouvement s'effectue avec les pieds.

Il consiste à sauter avec les deux pieds en avant ou en arrière.

Jump Apart : Ce mouvement s'effectue avec les pieds.

Il consiste à sauter avec les deux pieds écartés en avant ou en arrière.

Jump Together : Ce mouvement s'effectue avec les pieds.

Il consiste à sauter pour ramener les pieds ensemble.

Jumping Jack : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds.

Sautez en écartant les deux jambes. Sautez en ramenant les jambes.

Kick : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.
Effectuez un coup de pied avant en dirigeant la pointe du pied vers le sol.

Kick Ball Change : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un Kick.

Deuxième Partie : Ramenez le pied qui a effectué le Kick au sol et en même temps soulevez le talon de l'autre pied.

Troisième Partie : Déposez le talon au sol.

Kick Ball Cross : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un Kick.

Deuxième Partie : Ramenez le pied qui a effectué le Kick au sol et en même temps soulevez le talon de l'autre pied.

Troisième Partie : Croisez le pied (celui qui a le talon levé) devant le premier pied (celui qui a fait le Kick).

Kick Ball Step : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un Kick.

Deuxième Partie : Ramenez le pied qui a effectué le Kick au sol et en même temps soulevez le talon de l'autre pied.

Troisième Partie : Déposez le talon au sol et dans le même temps avancez le premier pied en avant.

Kill Ball Turn : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un Kick.

Deuxième Partie : Ramenez le pied qui a effectué le Kick au sol et avancez le d'un pas en avant.

Troisième Partie : Effectuez un quart de tour vers la gauche.

Loop Turn : Ce mouvement s'effectue avec les bras.

Il consiste à se croiser les bras et à effectuer un tour une fois sur la gauche et une fois sur la droite en croisant dans l'autre sens.

Military Turn : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec un déplacement de pied en tournant. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un pas en avant en déplaçant l'un des pied.

Deuxième Partie : Effectuez un quart de tour dans la direction inverse du pied avancé en déposant le poid sur l'autre pied.

Military Pivot : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec un déplacement de pied en tournant. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un pas en avant en déplaçant l'un des pied.

Deuxième Partie : Effectuez un demi tour dans la direction inverse du pied avancé en déposant le poid sur l'autre pied.

Monterey Turn : Ce mouvement s'effectue sur quatre temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Pointez le pied dans la direction choisie.

Deuxième Partie : Effectuez une rotation d'un demi tour vers l'arrière dans la direction du pied pointé tout en ramenant ce pied près de l'autre.

Troisième Partie : Pointez le second pied.

Quatrième Partie : Effectuez une rotation d'un demi tour vers l'arrière dans la direction du pied pointé tout en ramenant ce pied près du premier (vous revenez en position initial).

Rock Step : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied gauche ou le pied droit. La direction peut être l'avant, l'arrière, la droite ou la gauche.

Première Partie : Déplacez le pied choisie dans la direction choisie en transférant le poid sur cette jambe.

Deuxième Partie : Transférez simplement votre poid sur l'autre jambe sans bouger les pieds de place et sans changer de direction.

Roll : La partie indiquée du corps tourne dans la direction indiquée.

Sailor : Ce mouvement s'effectue en deux temps avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Croisez le pied choisie derrière le second.

Deuxième Partie : Déplacez le pied de devant dans la direction choisie au départ.

Troisième Partie : Recroisez le pied de départ devant le second.

Scuff : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche. Ce mouvement consiste à planter le talon contre le planché.

Shimmy : Ce mouvement s'effectue avec les épaules.

Il consiste à alterné un mouvement rapide des épaules vers l'avant et l'arrière.

Shuffle : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds. Le pied de départ peut être le pied droit ou le pied gauche. La direction peut être l'avant, l'arrière, la droite ou la gauche.

Première Partie : Déplacez le pied choisie dans la direction choisie suivant un glissement.

Deuxième Partie : Glissez le second pied vers l'autre afin de vous retrouvez en position de départ.

Troisième Partie : Redéplacez le pied de départ dans la direction choisie suivant un glissement.

(Ce mouvement est en fait couramment appelé un pas chassé. Ce mouvement est également appelé Triple

Step).

Slap : Ce mouvement s'effectue avec les pieds et les mains. Ce mouvement peut s'effectuer en arrière ou en avant.

Il consiste à frapper le talon avec la main opposée. Le talon vient au contact de la main et la main vient au contact du talon.

Slide : Ce mouvement s'effectue sur deux temps avec les pieds et dans la direction donnée. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Déplacez le pied choisie dans la direction donnée d'un pas.

Deuxième Partie : Regroupez les pieds ensemble.

Troisième Partie : Redéplacez le pied de départ dans la direction donnée d'un pas.

(Ce mouvement est appelé "le pas du chameau").

Snap : Ce mouvement s'effectue avec les mains.

Il consiste à claquer des doigts.

Stamp : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Il consiste (lorsque le pied est relevé) à frapper le plancher avec la plante du pied (sans transfert de poids sur l'autre jambe) et à relever ce pied.

Stomp : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Il consiste à frapper le plancher.

Swivel : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. La direction peut être la droite ou la gauche.

Il consiste (pied regroupés) à tourner les talons vers la droite ou la gauche.

Toe Strut : Voir Hell Stomp

Touch : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Il consiste à pointer le pied.

Travelling turn : Ce mouvement s'effectue sur trois temps avec un déplacement de pied en tournant d'un tour complet vers l'avant. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Effectuez un pas en avant en déplaçant l'un des pieds.

Deuxième Partie : Effectuez un demi tour dans la direction inverse du pied avancé.

Troisième Partie : Effectuez un second demi tour dans la même direction.

(Ce pas peut s'effectuer vers la droite, la gauche ou bien l'arrière en adaptant bien évidemment les pas. Une fois que le déplacement avant est acquis le déplacement dans les autres directions se fera naturellement)

Twice : Deux fois

Twist : Ce mouvement s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

La direction peut être la gauche ou la droite.

Il consiste à déplacer le pied choisie dans la direction indiquée en quart de tour.

Vine : Ce mouvement s'effectue avec les pieds sur trois temps plus un. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Première Partie : Déplacez le pied choisie dans la direction choisie.

Deuxième Partie : Croisez l'autre pied derrière le premier.

Troisième Partie : Redéplacez le même pied de départ dans la même direction.

Quatrième Partie : Le quatrième mouvement peut être différent selon les danses. Il peut être un Brush, un Stamp, un Stomp, un Touch...

Walk : Ce pas s'effectue avec les pieds. Le pas de départ peut être le pied droit ou le pied gauche.

Il consiste à marcher du nombre de pas indiqués dans la danse.