

LEXIQUE DES PAS DE DANSE



A	
Apple Jack	Mouvement des pieds sur place. 1 Poids sur le talon G et sur la pointe D, tournez pointe G et talon D à gauche (Position en "V") & Ramenez pointe G et talon D au centre 2 Poids sur le talon D et sur la pointe G, tournez pointe D et talon G à droite (Position en "V") & Ramenez les pieds ensemble au centre
Accross	Croisé devant

B	
Back	Arrière
Backward	Vers l'arrière
Behind	Derrière
Body Roll	Mouvement circulaire du corps vers l'avant, l'arrière ou de côté
Brush	(1 temps) Brosser le sol avec le pied
Bump	Coup de Hanche
Buttermilk	Voir " Heel Split "

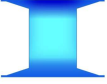
C	
CW	" Clockwise " - Dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite)
CCW	" Counterclockwise " Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (de droite à gauche)
Charleston	(4 temps) Step G avant, Kick D avant, Step D arrière, Pointe G arrière <i>Peut se faire PD et PG</i>
Clap	Frapper dans les mains
Coaster Step	(1&2) Pied D arrière, Pied G à côté du pied droit, Pied D avant <i>Peut se faire PD et PG</i>


D	
Drag	Voir " Slide "


F	
In Front	Devant
Forward	En Avant


G	
Grapevine	(3 temps) Pied D à droite, Pied G croisé derrière le pied D, Pied D à droite <i>Peut se faire PD et PG</i>

H	
Heel Ball Cross	(1&2) Talon D avant, Ramenez pied D à côté du pied gauche, Croisé G devant le pied <i>Peut se faire PD et PG</i>
Heel Ball Step	(1&2) Talon D avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant de poids, Déposez le poids sur le pied G <i>Peut se faire PD et PG</i>
Heel Split	(2 temps) Soulevez les talons en les écartant vers l'extérieur, Ramenez les talons au centre
Heel Strut	(2 temps) Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol
Hip Bump	Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire
Hitch	Levez le genou
Hold	Pause
Hook	Croisez le pied D devant le tibia <i>Peut se faire PD et PG</i>

	
Ilod	" Inside Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.

	
Jazzbox	(4 temps) Croisez pied D devant le pied gauche, Pied G arrière, Pied D à droite, Pied G à côté du pied droit <i>Peut se faire PD et PG</i>
Jump	Saut sur les deux pieds (vers l'avant ou l'arrière)
Jump Apart	Saut écarté sur les deux pieds
Jump Together	Saut pour ramenez les deux pieds ensemble
Jumping Jack	(2 temps) Sautez en écartant les deux jambes, Sautez en ramenant les jambes ensemble <i>Peut se faire sur des demis temps</i>

	
Kick	Coup de pied avec PD <i>Peut se faire PD et PG</i>
Kick Ball Change	(1&2) Kick D vers l'avant, Ramenez le pied D à côté du pied G, Déposez le poids sur le pied G <i>Peut se faire PD et PG</i>
Kick Ball Step	(1&2) Kick D avant, Ramenez le pied D à coté du pied G, Pied D avant <i>Peut se faire PD et PG</i>
Kick Ball Cross	(1&2) Kick D vers l'avant, Ramenez le pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Croisez le pied G devant le pied D en y déposant le poids <i>Peut se faire PD et PG et direction opposés</i>
Kick Ball Turn	(1&2) Kick D avant, Ramenez pied D à côté du pied G en y déposant le poids, Pied D 1/4 de tour vers la gauche <i>Peut se faire PD et PG et direction opposés</i>

	
Lock	Croisez un pied derrière l'autre. Se mouvement se fait en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière


M	
Military Turn	(2 temps) Step D avant, Pivotez 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche <i>Peut se faire PD et PG et direction opposés</i>
Military Pivot	(2 temps) Step D avant, Pivotez 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche <i>Peut se faire PD et PG et direction opposés</i>
Monterey Turn	(4 temps) Rotation de 1/2 tour vers l'arrière Pointe D à droite, Pivotez 1/2 tour vers la droite sur le pied G en ramenant le pied D près de gauche et en y déposant le poids, Pointe G à gauche, Ramenez pied G à côté de droit <i>Peut se faire PD et PG et direction opposés</i>

O	
Olod	" Outside Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position face à l'extérieur du cercle, dos au centre

R	
Rlod	" rear Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position dos à la ligne de danse
Rock Step	(2 temps) Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou côté) Déposez le pied G en avant. Sans bouger les pieds, Ramenez le poids sur le pied D Le " Side Rock" est un rock step vers le côté <i>Peut se faire PD et PG</i>
Rock & Step	(1&2) Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Pied D à côté du pied gauche <i>Peut se faire PD et PG</i>
Rock & Cross	(1&2) Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G, Piedt D croisé devant le pied gauche <i>Peut se faire PD et PG</i>

S	
Sailor	(1&2) Pied D croisé derrière le pied G, Pied G à gauche, Pied D à droite

	<i>Peut se faire des pieds opposés</i>
Scissor	(2 temps) Lever sur les talons, écarter les pointes vers l'extérieur, et revenir en position initiale
Scoot	(1 temps) Glissement du pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, l'arrière ou le côté
Scotch	(1 temps) Saut des 2 pieds en même temps
Scuff	(1 temps) Brosser le sol avec le talon. Voir Brush.
Shuffle	(1&2) Cha-cha-cha. Exemple : Pied D avant, Glissez le pied G à côté du pied D, Pied D avant . <i>Peut se faire PD et PG, en avant, en arrière ou de côté</i>
Side Rock	(2 temps) Même que Rock Step mais de côté. Pied D à droite, Ramenez le poids sur le pied G <i>Peut se faire PD et PG</i>
Slap	(1 temps) Frapper le talon avec la main opposée
Slide	Glissez
Step Turn	(2 temps) Step D avant, Pivoter 1/4 ou 1/2 tour <i>Peut se faire PD et PG</i>
Snap	(1 temps) Claquez des doigts
Stamp	(1 temps) Lorsque le pied est relevé, frappez le plancher avec la plante du pied et relevez sans déposer de poids
Stomp	(1 temps) Frapper le pied sans y déposer le poids.
Swivel	En gardant les pieds ensemble, tournez les talons vers la droite ou la gauche puis les pointes

	
Tap	(1 temps) Déposez la plante du pied en gardant le poids sur le pied opposé.
Toe Fan	(2 temps) En gardant les pieds ensemble, ouvrez la pointe D à droite et ramenez la pointe ensemble. <i>Peut se faire PD et PG</i>
Toe Split	(2 temps) En gardant les pieds ensemble, ouvrez les deux pointes et ramenez les pointes ensemble.
Touch	1 temps) Déposez la pointe ou le talon au sol en gardant le poids sur le pied opposé
Triple Step	(1&2) En demeurant sur place, faites trois pas GDG ou DGD <i>Peut se faire PD et PG</i>

	
Vine	Voir Grapevine