

Lexique des pas

Brush : brosser le sol avec l'avant du pied

Bump : poids du corps sur l'une des deux hanches

Cha cha : se compte en 3 temps (pas chassé)

Clap : taper dans les mains

Coaster step : (1&2) un pas en arrière, le 2^{ème} pied rejoint le 1^{er}, le 1^{er} pied avance

Eventail – Fan : ouvrir pointe du pied vers la D ou la G

Hip bump : balancement des hanches vers l'avant, l'arrière ou les côtés

Hip grounds : rouler les hanches de bas en haut (mouvement de tout le corps)

Hitch : (1 temps) lever le genou (parallèle au sol)

Hold : (durée précisée) arrêt dans une danse

Hook : (1 temps) croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia

Jazz box : (4 temps) ex : D croise devant G, G recule, pas à droite pied D, G avance

Monterey turn : (4 temps) rotation d'1/2 tour vers la D ou la G

Kick : (1 temps)coup de pied

Kick ball change : (1&2) D ou G, coup de pied D vers l'avant, D revient en place (passer le poids sur D), repasser le poids sur G

Kick ball cross : ex : croiser le PG devant le PD à la fin du kick ball

Lock : (1 temps) croisement serré des 2 pieds

L.O.D – ligne de danse, autour de la piste dans le sens inverse des aiguilles d'une montre

Military turn : (vers la G) avancer le PD devant le PG, pivoter sur les 2 plantes 1/2 tour à G

Jump : saut sur les 2 pieds

Rock : un pas sur les côtés, l'avant ou l'arrière

Rock step : (2 temps) 2 changements de poids dans des directions opposées, se fait vers l'avant ou l'arrière ou de côté

Sailor step : (1&2) commence avec D ou G, ex : D croise derrière G, G à gauche, D à droite ou (3 pas sur 2 temps)

ex : vers la D, croiser D derrière G, poser G à côté de D, reposer D à côté ou en avant

Scoot : ex : scoot arrière sur le PG : la pointe D tape derrière G

Scuff : (1 temps) broser le sol avec le talon

Shimmy : mouvement des épaules

Shot : jeter de pied, avant, arrière ou côté

Shuffle : série de pas chassés qui se succèdent, peut-être fait vers l'avant, l'arrière, sur place ou de côté

Side Rock est un rock step côté

Slide : pas glissé pour rejoindre le pied d'appui

Slap : frapper avec la paume de la main, l'autre main, la botte, etc..

Snap : calquer des doigts

Step turn – Pivot : 1 pas en avant + ½ tour D ou G

Stomp : taper du pied et passer le poids sur ce pied

Switch : ex : talon D devant, replace, talon G devant, replace, talon D devant (le laisser devant), clap

Swivel : rotation des hanches, du ou des talons, de la ou des pointes en isolant le haut du corps qui ne bouge pas ou sur la pointe des pieds, glisser les talons vers la D ou la G le 4^{ème} temps est variable (hitch, stomp, kick...)]

Vine : déplacement latéral vers la droite ou la gauche [ex : D à droite, G croise derrière ou devant D, D à droite,

Triple step : trois pas comptés 1 & 2 vers la D, la G, avant ou arrière (ex : D G D) (item shuffle ou cha cha cha))