



Nom du pas	Rythme	Détail
BACK	1 tps	Pas en arrière, transfert de poids
BACK ROCK	2 tps 1-2	Voir Rock Step
BALL		Partie avant (Plante) du pied
BEHIND	1 tps	Pas légèrement croisé derrière le pied d'appui, transfert de poids
BEHIND SIDE CROSS	2 tps 1&2	Ensemble de trois pas décrits par le titre. Par exemple Behind Side Cross du PG : - croiser PG derrière PD, prendre appui dessus - poser PD à côté du PG (espacés largeur épaules), prendre appui dessus - croiser PG devant PD, prendre appui dessus
BOUNCE	1 tps	Pied posé à plat : soulever le talon en pliant légèrement le genou, puis le reposer au sol
BRUSH	1 tps	Action de frotter le sol avec l'avant du pied par un mouvement du pied d'arrière vers l'avant, ou l'inverse (voir Scuff).
COASTER STEP	2 tps 1&2	Ensemble de trois pas exécutés sur 2 temps (1&2) ou parfois sur 3 temps (1-2-3 > "Slow Coaster Step"). Exemple Coaster Step du PD : 1 > PD vers l'arrière, prendre appui dessus (plante du pied) & > Rassembler PG près du PD (transfert de poids). les deux pieds sont sur la plante 2 > Ramener PD devant, à plat, prendre appui dessus. Seul le bassin et les jambes partent en arrière (déséquilibre vers l'avant)
CROSS ROCK	2 tps 1-2	Rock Step (en avant donc) en croisant le pied. Les épaules doivent rester de face.
FAN	2 tps 1-2	Action d'écarter l'avant (Toe Fan) ou l'arrière (Heel Fan) du pied puis de le ramener dans l'axe.
HEEL	1 tps	Pose du talon
HITCH	1 tps	En appui sur une jambe, action de lever l'autre jambe en la pliant à 30/40°, pointe du pied vers le sol.
HOLD	1 tps	Temps d'arrêt ou pause. On ne bouge pas.
HOOK		Crochet - Action de croiser le pied libre pointé vers le sol devant ou derrière la jambe d'appui, à hauteur du tibia.
JAZZ BOX	4 tps 1-2-3-4	Figure en <u>carré</u> au sol. Exemple d'une Jazz Box à partir du PD : 1 > croiser (lock) le PD devant le PG, prendre appui dessus 2 > reculer PG derrière PD, prendre appui dessus 3 > poser PD à droite, prendre appui dessus 4 > poser PG devant PD, prendre appui dessus
JAZZ TRIANGLE		Figure en <u>triangle</u> au sol : 1-2-3 > idem JAZZ BOX 4 > rassembler PG sur le PD, prendre appui dessus
KICK	1 tps	Léger coup de pied vers l'avant en pliant légèrement la jambe puis en la tendant avec le pied libre pointé vers le bas.
KICK BALL CHANGE	2 tps 1&2	voir kick, ball Coup de pied suivi de deux changements d'appui. Par exemple, kick ball change du PD : 1 : coup de pied du PD (kick) & : poser la plante (ball) du PD à côté du PG prendre appui dessus en relevant en même temps et légèrement le talon du PG 2 : poser le PG à plat en prenant appui dessus, relever l'arrière du PD A la fin du mouvement, les deux pieds sont l'un à côté de l'autre.
LOCK		Verrouiller. Croiser le pied libre derrière ou devant le pied d'appui. Les pieds sont parallèles.
MAMBO	3 pas 1&2	> ROCK MAMBO : Rock Step (avant, arrière, côté) suivi d'un rassemble (Voir ces termes) > MAMBO STEP : Rock Step (avant, arrière, côté) suivi d'un pas (avant, arrière, croisé) Exemple "Mambo back" du pied droit: 1- Pied droit en avant, prendre appui dessus &- retour appui sur pied gauche 2- pied droit en arrière, prendre appui dessus
RASSEMBLE (TOGETHER)	1 tps	Pose du pied libre à plat à côté du pied d'appui, transfert de poids (voir Touch)



ROCK STEP	2 tps 1-2	Balancement d'un pied sur l'autre : 1- pas en avant (arrière, côté), transfert de poids 2- sans bouger les pieds, retour poids du corps sur le 1er pied Le haut du corps doit rester face à midi. Balancement en <u>avant</u> : Rock Step Balancement en <u>arrière</u> : Back Rock Balancement latéral : Side Rock
ROCKING CHAIR	4 tps 1-2-3-4	Ensemble de deux Rock Step, soit avant puis arrière, soit arrière puis avant. A exécuter avec un balancement du bassin avant/arrière ou arrière/avant
RUMBA BOX	8 tps	Ensemble de 8 pas formant un carré au sol. Par exemple : 1 2 3 4 > PD à droite / Rassemble PG près du PD / PD en avant / Hold 5 6 7 8 > PG à gauche / Rassemble PD près du PG / PG en arrière / Hold <u>Follow through</u> - entre les tps 4 et 5, le PG vient près du PD sans le poser, puis s'écarte vers la G - à parti du tps 8, le PD vient près du PG sans le poser
SAILOR 1/4	2 tps 1&2	idem sailor step avec 1/4 de tout. Par exemple, Sailor 1/4 du PG : 1 > croiser PG derrière PD, tourner d'1/4 de tour sur la gauche, prendre appui dessus & > poser PD à côté du PG, prendre appui dessus 2 > poser PG à côté du PD, prendre appui dessus Terminer sur le nouveau mur les pieds parallèles entre eux, écartés de la largeur des épaules.
SAILOR STEP	2 tps 1&2	<u>Pas du marin.</u> Ensemble de 3 pas syncopés, exécuté sur place. Exemple Sailor Step du PG : 1 > croiser PG derrière PD, prendre appui dessus & > poser PD à côté du PG, prendre appui dessus 2 > poser PG à côté du PD, prendre appui dessus Terminer les pieds parallèles entre eux, écartés de la largeur des épaules.
SCISSORS CROSS	3 tps 1-2-3	Ensemble de trois pas latéraux: SIDE, RASSEMBLE, CROSS. Par exemple, scissors cross PD : 1 : Pas PD à D (PdC sur PD) 2 : rassembler PG près du PD (transfert de poids sur PG) 3 : croiser PD devant le PG (transfert de poids sur PD) Le haut du corps doit rester face à midi.
SCUFF	1 tps	Action de frapper le sol du talon par un mouvement du pied d'arrière en avant (voir Brush)
SIDE	1 tps	Pas de côté, gauche ou droite, transfert de poids
SIDE ROCK	2 tps 1-2	Voir Rock Step
STEP	1 tps	Pas en avant, transfert de poids. (Voir Side, Back)
STEP TURN	2 tps 1-2	1 : pas en avant, transfert de poids ... demi-tour sur l'avant des deux pieds (poids du corps sur les deux) 2 : transfert de poids sur le pied avant STEP 1/4 ; 1/8 : Step turn d'un quart de tour, un 8ème de tour etc.
STOMP	1 tps	Action de frapper hardiment le sol avec le plat du pied, en prenant appuis dessus
STRUT	2 tps 1-2	<u>Toe Strut</u> 1 > poser la pointe (toe) du pied (devant, derrière, sur le côté) 2 > sans relever la pointe, abaisser le talon de façon à poser le pied à plat et prendre appui dessus <u>Heel Strut</u> 1 > poser le talon (heel) 2 > sans relever le talon, abaisser l'avant de façon à poser le pied à plat et prendre appui dessus
SWEEP	1 tps	Balayage : en appui sur un pied, mouvement circulaire d'avant en arrière ou d'arrière en avant avec la jambe libre tendue, pied pointé pouvant frotter légèrement le sol (équilibre).
SWITCH HEEL SWITCHES	n tps 1&2&...	Transfert rapide du poids du corps d'un pied sur l'autre en pointant alternativement à droite et à gauche. Heel Switches : variante en faisant des "touch" alternativement avec les talons D et G.



SWIVEL	1 tps	Action de déplacer en même temps et dans la même direction les talons ou les pointes des pieds. Deux cas de figure : - sans déplacement : en appui sur les plantes de pied, faire pivoter les talons alternativement à droite puis à gauche (ou l'inverse). - avec déplacement : faire pivoter dans la même direction alternativement les talons puis les plantes de pied en changeant à chaque fois l'appui.
TEMPS PLEINS, SYNCOPEs		Temps plein : chaque pas est exécuté sur un compte rond > 1-2-3 Temps syncopés : un pas est exécuté sur le & placé entre deux comptes ronds > 1-&-2
TOE		Partie avant du pied, correspondant quasiment à la pointe (voir Heel)
TOGETHER (RASSEMBLE)	1 tps	Pose du pied libre à plat à côté du pied d'appui, transfert de poids (voir Touch)
TOUCH	1 tps	Pose de l'avant du pied libre dans le creux intérieur du pied d'appui, SANS transfert de poids (Voir Rassemble)
TRIPLE STEP	2 tps 1&2	Ensemble de 3 pas syncopés, effectués sur place ou avec déplacement en avant, en arrière ou latéral (Pas chassé) : STEP, RASSEMBLE, STEP. Par exemple, triple avant DGD : 1: Poser PD en avant, transfert de poids & : rassembler PG à côté PD, transfert de poids 2 : Poser PD en avant, transfert de poids
TURNING VINE	3 tps 1-2-3	Vine avec 1/4 ou 1/2 de tour sur le dernier temps et rotation du buste dans la nouvelle direction.
VINE GRAPEVINE	3 tps 1-2-3	Déplacement latéral SIDE - BEHIND - SIDE (voir ces termes)
WALK	n tps 1-2-...	Action de marcher en avant
WEAVE	n tps 1-2-...	Déplacement latérale enchaînant pas de côté (SIDE) suivi de pas croisés alternativement devant (CROSS) puis derrière (BEHIND). Peut se commencer par un pas de côté (voir Vine) ou un pas croisé devant ou derrière.