TOUT PETIT LEXIQUE

TERMINOLOGIE DES PAS DE DANSE

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 t sur la pointe G, tournez pointe D et talon G à droite (Position en "V")
& Ramenez les pieds ensemble au centre
BRUSH ou **SCUFF :** Balayer ou érailler le talon contre le plancher.
BUMP : Les danseurs frappent leurs hanches de côté ou aux fesses de leurs partenaires.
CHARLESTON ou Black Bottom ou Montana Kick : Une configuration de 4 comptes, de pas et de coups de pied.(Kelly Gillette (ainsi que le, NTA) préconise que le Charleston DOIT (débuter avec le pied gauche).
1 Pied gauche devant, **2** Coup de pied droit devant, **3** Pied droit derrière, **4** Pointe du pied gauche derrière
Ils ont raison, mais quand il débute sur le pied droit, nous le spécifions.
CHASSE CROISE : Ensemble de pas consécutifs qui consistent à croisé le pied devant ou derrière l'autre pied, en glissant la plante sur le plancher, terminant le talon à la plante
CLAP : Frapper dans les mains
COASTER STEP : 3 pas généralement syncopés c'est-à-dire en 2 temps
1 Step D arrière, **&** Step G à côté du pied droit, **2** Step D avant. Peut se faire des pieds opposés
DIG : Touchez avec la plante ou le talon du pied libre de poids le plancher avec un bon impact.
DRAW ou ***DRAG*** ou ***SLIDE* :** Réunir le pied libre lentement vers le pied supportant le poids.
FAN : Mouvement circulaire du pied libre de poids.
TOE FAN : La pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre.
HEEL FAN : Le talon tourne à l'extérieur, en pivotant sur la pointe du pied et retour au centre.
FLICK : Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié
UTILISATION DES PIEDS - FOOTWORK
L'utilisation des cinq positions des pieds en dansant.

PREMIÈRE POSITION Les pieds ensemble, les pointes de pied devant et légèrement tournées vers l'extérieur.
TERMES Home, Center, Together

DEUXIÈME POSITION Les pieds en parallèle, largeur des épaules.

TROISIÈME POSITION Talon vers l'intérieur du pied, ou poids sur le talon.
Utilisé en rock steps, shuffles, polkas, triple steps et basic swing.
EN EXTENSION: Pieds écartés, talon pointant vers l'intérieur du pied.

QUATRIÈME POSITION Pas de marche (Walking step), devant ou derrière et rock step.

CINQUIÈME POSITION Talon vers la pointe du pied souvent utilisé pour le rock-step.
FOOT / HEEL TOUCHES - *(Toucher du pied ou talon)* **:**
Ensemble de pas suivi avec un temps ou demi-temps (temps &). Pointer le pied ou le talon en
Avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.
HIP BUMP : Balancement des hanches vers l'avant, vers l'arrière, de côté ou avec le partenaire
HITCH : Levez le genou libre de poids en ayant le poids sur l'autre pied.
HOLD : Un compte pour décrire un temps mort avant de faire un autre pas.
HOOK ou *CROSS* : Le pied libre de poids se déplace comme une pendule devant ou derrière. Le pied supportant le poids demeure au sol. La pointe du pied pointant vers le bas et croisé devant ou derrière le genou.
JAZZ BOX ou ***JAZZ SQUARE* :** se fait aussi bien à droite comme à gauche
Exemple : Vers la Droite avec PG
1 Pied gauche devant, **2** Pied droit croisé devant le pied gauche, **3** Pied gauche derrière, **4** Pied droit à droite
JUMP : Saut dans les airs des deux pieds et retour au sol les 2 pieds en même temps.

KICK : Coup de pied vers l'avant, le côté de n'importe quel pied
KICK BALL CHANGE : Peut se faire sur les pieds opposés, pas syncopé en 2 temps en général et avec 3 pas
1 Kick D vers l'avant, **&** Ramenez le pied D au centre pour y déposer le poids, **2** Déposez le poids sur le pied G.
KICK BALL CROSS : Peut se faire sur les pieds et direction opposés, pas syncopé en 2 temps en général et avec 3 pas
1 Kick D vers l'avant, **&** Ramenez le pied D au centre en y déposant le poids, **2** Croisez le pied G devant le pied droit en y déposant le poids.
LOCK : Un croisé serré des pieds l'un derrière l'autre, dans la 1ière ou 2ième position.
MILITARY TURN : Peut se faire sur les pieds et direction opposés
1 Step D avant, **2** Pivotez 1/4 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche.
MILITARY PIVOT : Peut se faire sur les pieds et direction opposés
1 Step D avant, **2** Pivotez 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche.
MONTERY TURN : Rotation de 1/2 tour vers l'arrière. Peut se faire sur les pieds et direction opposés (4 temps)
1 Pointe D à droite
2 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
3 Pointe G à gauche
4 Ramenez pied G à côté de droit.
PIGEON TOE : Une figure d'un déplacement de chaque côté de la pointe du pied; amenez la pointe des 2 pieds ensemble en écartant les talons, et amenez les talons ensemble en écartant la pointe des 2 pieds.
PIVOT : Un tour en se déplaçant, exécuté avec les cuisses verrouillées et les pieds écartés dans la 5ième position en extension.
PIVOT ou PIVOT MILITAIRE : Pieds ensemble et légèrement pliés.
1 Faire un pas devant avec le pied gauche
2 Poids sur la pointe des deux pieds, pivoter vers la gauche jusqu'à faire face au mur requis.
Pivot vers la gauche décrit, pour le pivot vers la droite, inverser les pas.
ROCK STEP : (2 temps).Transfert de poids d'une jambe à l'autre (vers l'avant, l'arrière ou côté).
Avancer sur G, sans bouger les pieds transférez le poids sur le pied D.
Le " Side Rock" est un rock step vers le côté
SAILOR STEP : Une figure de "triple step" exécutée avec une inclinaison dans la direction opposée du pied qui est croisé (le poids demeure centré au dessus du pied initial de départ.) pas syncopé en 2 temps en général et avec 3 pas
EXEMPLE: Inclinaison vers la gauche
1 Pied gauche croisé derrière le pied droit, **&** Pied droit à droite, **2** Pied gauche à gauche (vers la position initiale)
SCOOT ou ***SKIP*** **:** (NTA) Glisser le pied supportant le poids devant, derrière ou de côté.
(MOI) Une levée du genou (hitch) avec un mouvement du pied supportant le poids.
SHUFFLE–TRIPLE STEP–CHASSE–CHACHACHA : triple step similaire à un Polka step sans aucune levée (dit le NTA)
EXEMPLE: **SHUFFLE FORWARD LEFT**
1 Pied gauche devant, **&** Rejoindre du pied droit le pied gauche à la hauteur du talon gauche, **2** Pied gauche devant
Note: D'un point de vue technique, Un shuffle doit être relaxe, sur une "polka" il doit avoir un rebond, et sur un "cha-cha" il doit avoir une "Cuban Motion".
SHIMMY : Mouvements alternés des épaules devant et derrière
SLIDE : Un mouvement dans plusieurs direction. Pas sur un pied en glissant (draw ou slide) l'autre pied à la hauteur du pied supportant le poids.
STEP : Un transfert de poids d'un pied à un autre
STOMP : Taper du pied et passer le poids sur ce pied
STOMP UP : Taper du pied, sans passer le poids du corps
STRUT – DUCK WALK : Avancer devant, déposez le talon suivi de la plante du pied sur le sol pour les comptes 1, 2
HEEL STRUTS : Poser le talon puis la pointe (changement de poids sur 2)
TOE STRUTS : Poser la pointe puis le talon (changement de poids sur 2)
SWIVEL : Rotation des hanches, du(des) talon(s) ou de la(des) pointe(s) en isolant le haut du corps qui ne bouge pas
TOE TOUCHES : Toucher le bout du pied (Orteils) dans la direction indiqué.
VINE - GRAPEVINE : (4 temps) Déplacement latéral vers la droite ou la gauche.
1 D à D, **2** G croise derrière ou devant D (5ème position), **3** D à D, **4ème temps** est variable (hitch, stomp, kick ...)
WEAVE : Une figure d'un déplacement continue de côté avec des croisements derrière et devant.

MAINTENANT C'EST À VOUS DE COMPLETER CE PETIT LEXIQUE AVEC LES NOUVEAUX PAS QUE VOUS APPRENDREZ, BONNES DANSES…