

LEXIQUE

Brush droit

- 1- Froler le sol avec la plante du pied droit.

Bump

- 1- Coup de hanche

Coaster Step Droit

- 1- Reculer le pied droit sur la pointe
&- Pointer le pied gauche à côté du pied droit
- 2- avancer le pied droit

Crochet droit

- 1- Avec le talon droit toucher le tibia gauche

Hitch droit

- 1-Plier le genou droit et sauter en appui sur la jambe gauche.

Jazz Box Départ pied droit

- 1- Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2- Reculer le pied gauche derrière le pied droit
- 3- Reculer le pied droit à côté du pied gauche
- 4- Avancer le pied gauche devant le pied droit

Kick Droit

- 1- Coup de pied avec le pied droit

Kick Ball change droit

- 1- Kick droit
&- Le pied droit rejoint le pied gauche en même temps lever le talon gauche
- 2- Mettre le pied gauche à plat en même temps lever le talon droit

Pivot 1/4 de tour à droite

- 1- Avancer le pied gauche
- 2- En appui sur les pointes pivoter d'1/4 de tour à droite

Pivot 1/2 tour à droite

- 1- Avancer le pied gauche
- 2- En appui sur les pointes pivoter d'1/2 tour à droite

Rock step avant droit

- 1- Avancer le pied droit et se mettre en appui dessus
- 2- Se mettre en appui sur le pied gauche

Brush gauche

- 1- Froler le sol avec la plante du pied gauche.

Coaster Step Gauche

- 1- Reculer le pied gauche sur la pointe
&- Pointer le pied droit à côté du pied gauche
- 2- avancer le pied gauche

Crochet gauche

- 1- Avec le talon gauche toucher le tibia droit

Hitch gauche

- 1- Plier le genou gauche et sauter en appui sur la jambe droit

Jazz box départ pied gauche

- 1- Croiser le pied gauche devant le pied droit
- 2- Reculer le pied droit derrière le pied gauche
- 3- Reculer le pied gauche à côté du pied droit
- 4- Avancer le pied droit devant le pied gauche

Kick gauche

- 1- Coup de pied avec le pied gauche

Kick ball change gauche

- 1- Kick gauche
&- Le pied gauche rejoint le pied droit en même temps lever le talon droit
- 2- Mettre le pied droit à plat en même temps lever le talon gauche

Pivot 1/4 de tour à gauche

- 1- Avancer le pied droit
- 2- En appui sur les pointes pivoter d'1/4 de tour à gauche

Pivot 1/2 tour à gauche

- 1- Avancer le pied droit
- 2- En appui sur les pointes pivoter d'1/2 tour à gauche

Rock step avant gauche

- 1- Avancer le pied gauche et se mettre en appui dessus
- 2- Se mettre en appui sur le pied droit

Rock step arrière droit

- 1- Reculer le pied droit et se mettre en appui dessus
- 2- Se mettre en appui sur le pied gauche

Rock step côté droit

- 1- mettre le pied droit à droite et se mettre en appui dessus
- 2- Se mettre en appui sur le pied gauche

Sailor step droit

- 1- Croiser le pied droit derrière le pied gauche
&- le pied gauche rejoint le pied droit
- 2- avancer le pied droit

Scuff droit

- 1- Frôler le sol avec le talon droit

Shuffle droit

- 1- Avancer le pied droit
&- le pied gauche rejoint le pied droit
- 2- reculer le pied droit

Shuffle arrière droit

- 1- Reculer le pied droit
&- Le pied gauche rejoint le pied droit
- 2- Reculer le pied droit

Shuffle côté droit

- 1- Mettre le pied droit à droite
&- Le pied gauche rejoint le pied droit
- 2- mettre le pied droit à droite

Shuffle droit 1/4 tour à droite

- 1- Mettre le pied droit à droite en le tournant d'1/4 de tour à droite
&- Le pied gauche rejoint le pied droit
- 2- avancer le pied gauche

Shuffle droit 1/2 tour à droite

- 1- Reculer le pied droit en le tournant d'1/2 tour à droite
&- Le pied gauche rejoint le pied droit
- 2- Avancer le pied droit

Stomp droit

- 1- Taper le sol avec le pied droit

Strut droit (Heel)

- 1- Avancer le pied droit sur le talon
- 2- Mettre le pied droit à plat

Rock step arrière gauche

- 1- Reculer le pied gauche et se mettre en appui dessus
- 2- Se mettre en appui sur le pied droit

Rock step côté gauche

- 1- Mettre le pied gauche à gauche et se mettre en appui dessus
- 2- Se mettre en appui sur le pied droit

Sailor step gauche

- 1- Croiser le pied gauche derrière le pied droit
&- le pied droit rejoint le pied gauche
- 2- avancer le pied gauche

Scuff gauche

- 1- Frôler le sol avec le talon gauche

Shuffle gauche

- 1- Avancer le pied gauche
&- Le pied droit rejoint le pied gauche
- 2- Avancer le pied gauche

Shuffle arrière gauche

- 1- Reculer le pied gauche
&- le pied droit rejoint le pied gauche
- 2- Reculer le pied gauche

Shuffle côté gauche

- 1- Mettre le pied gauche à gauche
&- le pied droit rejoint le pied gauche
- 2- Mettre le pied gauche à gauche

Shuffle gauche 1/4 tour à gauche

- 1- Mettre le pied gauche à gauche en le tournant d'1/4 de tour à gauche
&- Le pied droit rejoint le pied gauche
- 2- Avancer le pied gauche

Shuffle gauche 1/2 tour à gauche

- 1- Reculer le pied gauche en le tournant d'1/2 tour à gauche
&- le pied droit rejoint le pied gauche
- 2- Avancer le pied gauche

Stomp gauche

- 1- Taper le sol avec le pied gauche

Strut gauche (Heel)

- 1- Avancer le pied gauche sur le talon
- 2- Mettre le pied gauche à plat

Strut droit (Toe)

- 1- Avancer le pied droit sur la pointe
- 2- Mettre le pied droit à plat

Vine à droite

- 1- Mettre le pied droit à droite
- 2- Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3- Mettre le pied droit à droite
- 4- Le pied gauche rejoint le pied droit

Vine à droite 1/4 de tour à droite

- 1- Mettre le pied droit à droite
- 2- Croiser le pied gauche derrière le pied droit
- 3- Mettre le pied droit à droite en le tournant d'1/4 de tour à droite
- 4- Le pied gauche rejoint le pied droit

Charleston

- 1- Pied gauche dépose devant
 - 2- Kick jambe droite avant
 - 3- Pied droit dépose derrière
 - 4- Toucher pied gauche arrière
- Se mouvement se fait aussi de l'autre jambe

Hook droit

- 1- Relever le talon droit au niveau du genou gauche

Mambo

- 1- Pied droit dépose devant en soulevant le pied gauche
 - 2- Pied gauche redépose sur place en soulevant le pied droit
 - 3- Pied droit dépose derrière.
- Peut être fait sur l'arrière ou les côtés

Kick Ball cross

- 1- Faire un kick sur le pied droit
 - 2- Revenir sur le pied droit
 - 3- Croiser le pied gauche devant le pied droit
- Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Military turn (tour militaire pivot)

- 1- Un pas en avant sur un pied et pivoter 1/2 tour pour faire face à la direction opposée

Monterey Turn

- 1- Pointer le pied droit à côté
 - 2- Faire 1/2 tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche
 - 3- Pointer le pied gauche à côté
 - 4- Revenir au centre
- Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Strut gauche (Toe)

- 1- Avancer le pied gauche sur la pointe
- 2- Mettre le pied gauche à plat

Vine à gauche

- 1- Mettre le pied gauche à gauche
- 2- Croiser le pied droit derrière le pied gauche
- 3- Mettre le pied gauche à gauche
- 4- Le pied droit rejoint le pied gauche

Vine à gauche 1/4 de tour à gauche

- 1- Mettre le pied gauche à gauche
- 2- Croiser le pied droit derrière le pied gauche
- 3- Mettre le pied gauche à gauche en le tournant d'1/4 de tour à gauche
- 4- Le pied droit rejoint le pied gauche

Sailor shuffle (pas de marin)

- 1- Croiser le pied droit en arrière du pied gauche
 - 2- Pas de côté sur le pied gauche
 - 3- Pas ensemble sur le pied droit
- Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Heel grind

- 1- Pied droit talon devant , la pointe vers gauche en soulevant pied gauche
 - 2- Pied droit tourner la pointe vers droite en redéposant pied gauche
- Peut être fait des deux côtés

Hip bumps

Coup de bassin vers la droite, la gauche, l'avant ou l'arrière

Jumping Jack

Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un 1/2 tour ou un 1/4 tour

Clap

Taper les mains. Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensemble sur un temps

Scoot

Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un stomp avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant

Shimmy

Balancement des épaules vers différentes directions, l'avant, l'arrière, gauche ou droite