

Lexique des pas de danse

Les danses > Lexique des pas de danses

BRUSH : Brosser le sol avec l'avant du pied.

BUMP : Coup de hanches soit vers l'avant, soit vers l'arrière, soit à droite ou à gauche.

CLAP : frapper dans les mains.

COASTER STEP : Ex à D : pied D en arrière, assembler G au D, pied D en avant

HEEL : talon.

HEEL SPLIT (2 temps) : soulever les talons en les écartant vers l'extérieur, ramener les talons au centre.

HITCH : Lever le genou.

Exemple : Hitch Droit : Lever le genou droit. Hitch Gauche : Lever le genou gauche.

HOLD : pause – arrêt.

HOOK : (= Crochet) Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia.

Exemple : Hook Droit : Ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche.

JAZZ BOX : Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps.

Droit : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant.

Gauche : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant.

KICK : (= Coup de pied) Tendre la jambe libre en avant avec la pointe tendue.

KICK BALL CHANGE : Mouvement de trois pas sur 2 temps (1 & 2)

1 – Coup de pied vers l'avant

& – Revenir en place (passer le poids sur le pied)

2 – Repasser le poids sur l'autre pied.

LOCK : Croiser le pied mobile derrière (en avançant) ou devant (en reculant) le pied d'appui. (2 temps)

LOCK STEP : lock suivi d'un pas (3 temps)

PIVOT 1/2 TOUR : Pas D avant, pivoter 1/2 tour vers la gauche en y déposant le poids sur le pied gauche.

Peut se faire sur les pieds et direction opposés.

ROCK STEP (2 temps) : Mouvement comportant deux changements de poids dans des directions opposées.

Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit de transférer le poids du premier au deuxième et de revenir.

Un « ROCK STEP » peut être fait d'un côté à l'autre, d'avant en arrière, ou d'arrière en avant.

SAILOR STEP (3 demi-temps) se fait à droite ou à gauche.

Exemple : 1 – Croiser le pied droit derrière le pied gauche

& – Poser Pied gauche à gauche

2 – Poser Pied droit à droite.

SCUFF : Brosser le sol avec le talon.

SHUFFLE : Mouvement comprenant 3 pas aussi appelé Cha-Cha.

Exemple : 1 – Pied droit dans la direction requise

& – Glisser le pied gauche à côté du pied droit

2 – Pied droit dans la direction requise.

SLAP : frapper un talon avec la main.

SLIDE : Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui.

STEP : Pas.

STEP PIVOT : En pivotant – Mouvement des pieds, en tournant sur la plante ou les plantes de pied.

STOMP : Taper du pied et passer le poids sur ce pied.

Qu'est-ce qu'un TAG ? C'est une séquence spécifique de pas que le chorégraphe ajoute à un moment précis de la danse pour une question de concordance avec la musique.

TOE STRUT : 1-2 poser la pointe puis le talon (changement de poids sur 2).

VINE : Déplacement latéral vers la droite ou la gauche sur 4 temps.

Exemple à Droite : Pied D à droite, Pied G croisé derrière le pied droit, Pied D à droite (suivi d' 1 pas variable).

WEAVE : Exemple à Droite : Pas droit à droite, pas croisé pied gauche devant pied droit, pas droite à droite, pas croisé pied gauche derrière pied droit, pas droite à droite, toucher pied gauche à côté du pied droit.