



### **TERMES DE BASE (à retenir)**

Tous les pas s'effectuent à droite comme à gauche.

NOM	NOMBRE DE TEMPS	EXPLICATION (du coté droit)
Apple Jack	1 & 2	Pivoter le talon droit levé et la pointe gauche levé dans le même sens, ramener et faire l'inverse
Charleston	1-2-3-4	PD devant PG, PD rejoint PG, PG arrière, et PG rejoint PD
Clap	1	Frapper des mains
Coaster Step	1 & 2	PD en arrière, PG rejoint, et PD avance
Fan	1-2	Faire pivoter le devant du pied vers l'extérieur, en tournant le talon.
Foot	1-2	Pointer le pied en avant, de côté ou en diagonale, et revenir sur le pied de départ.
Freeze - Hold	1	Pause
Heel Ball Cross	1 & 2	Poser le talon D devant, revenir et croiser le PG en même temps devant
Heel Fan	1-2	Ecarter le talon D et le ramener
Heel Split	1-2	Ecarter les talons vers l'extérieur et les ramener en position fermées
Heel Struts	1-2	Poser le talon vers l'avant (impossible vers l'arrière) finir de poser le pied avec transfert de poids

NOM	NOMBRE DE TEMPS	EXPLICATION (du coté droit)
Heel Touches	1-2	Poser le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ
Hip Bumps		Balancement des hanches
Hitch	1	Lever la jambe droite en pliant le genou vers l'avant et en même temps soulever le talon de la jambe gauche
Hook	1	Croiser la jambe en pliant le genou devant ou derrière l'autre tibia
Jazz Box	1-2-3-4	PD devant, PG croisé devant PD, PD à droite et PG rejoint PD
Jazz Box Tourné	1	Jazz Box avec 1/4 ou 1/2 tour
Jump	1	Sauter en avant des 2 pieds
Kick	1	Coup de pied vers l'avant
Kick Ball Change	1 & 2	Faire un kick du PD et transférer le poids sur le PG. On peut avancer ou reculer
Kick Ball Cross	1 & 2	Kick Ball Change + croisé PD devant PG
Look	1-2	Avancer le PD et bloquer le PG derrière le PD
Military Turn	1-2	PD devant 1/2 tour
Monterey Turn	1-2-3-4	Pointer PD à droite, revenir, 1/2 tour en pointant à gauche et rejoindre PD à côté du PG
Rock Step	1-2	Vers l'avant ou vers l'arrière, PD devant sans lever le PG, transfert de poids et le basculer sur l'autre pied
Sailor Schuffles	1 & 2	Croiser le PD derrière le PG, PG à gauche, PD rejoint le PG
Sailor Step	1 & 2	PD croisé derrière le PG et revenir en position initiale



NOM	NOMBRE DE TEMPS	EXPLICATION (du coté droit)
Scissor	1-2	Se lever sur les talons, pivoter la pointe des pieds vers l'extérieur et revenir
Scuff ou Brush	1	Effleurer le sol avec le talon d'arrière en avant
Shimmy	1 & 2	Mouvement rapide alterné des épaules à l'avant ou à l'arrière
Shuffle ou Triple Step	1 & 2	PD devant, glisser le PG derrière le PD et PD devant. Peut s'effectuer en avant, en arrière ou latéral
Slide	1-2	Pas du PD et glisser le PG à côté
Stomp	1	Taper du PD sur le sol
Syncopé	1 & 2 & 3 & 4	PD croisé devant le PG, PG à gauche, PD derrière, PG à gauche, PD devant, PG à gauche, PD derrière
Swivel Trust	1-2	Se relever sur les talons ou sur les plantes, pousser la partie relevée d'un côté et revenir
Tree Step Turn	1 & 2	Tour complet sur 3 pas
Vine	1-2-3-4	PD à droite, PG croisé derrière le PD, PD à droite et le PG rejoint le PD. Se termine par un Stomp, un Scuff...