

FFD
COUNTRY

TERMINOLOGIE

Fédération
française
de
Danse

LES 9 POSITIONS DE PIED



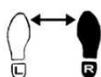
Première Position

Les pieds sont parallèles (joints)



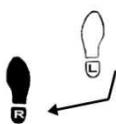
Lock 1^{ère}

Pieds joints croisés



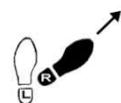
2^{ème}

Pieds parallèles espacés de la largeur des hanches (bassin)



Lock 2^{ème}

Pieds parallèles croisés espacés de la largeur des hanches



3^{ème}

Talon à l'intérieur du milieu du pied opposé, pointe tournée vers l'extérieur.
La position est initiée par le buste, qui est tourné vers le pied de l'ouverture.

** Position d'équilibre pour les rotations*

** Position utilisée comme position de départ lors des compétitions.*



**3^{ème} Ouverte
(ou étendue)**

Position décalée sur le côté dans l'axe du pied (ouverture de la longueur d'un pas)



4^{ème}

1^{ère} position avec un des pieds avancé, talon à la hauteur de la pointe opposée
(position de la marche)



5^{ème}

Talon à la pointe du pied opposé.
Le buste est tourné vers le pied de l'ouverture.

** Position d'équilibre pour les rotations.*

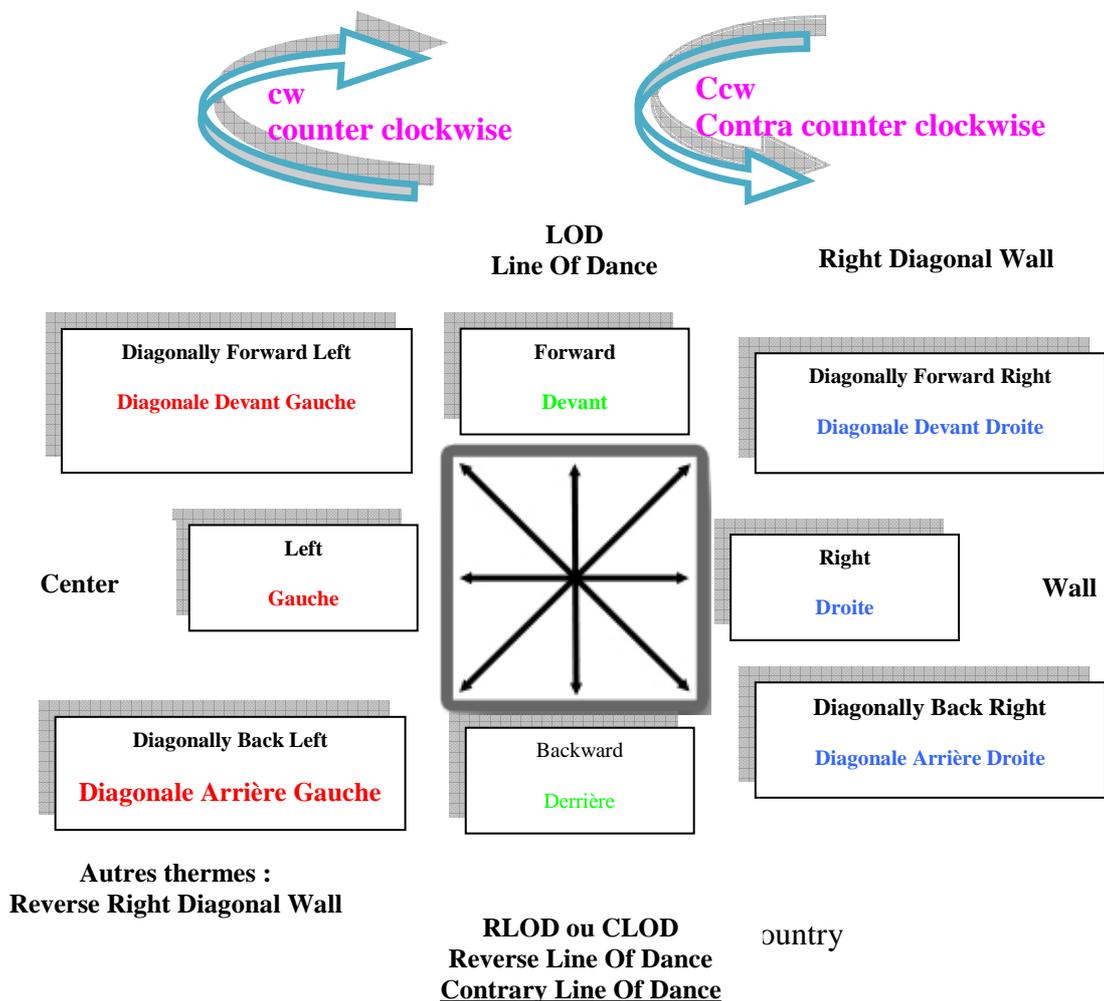


**5^{ème} Ouverte
Ou (étendue)**

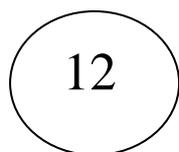
Position décalée vers l'avant (environ de la longueur d'un pied)

LES DIRECTIONS

Forward	Devant
Backward	Derrière
Right	Droite
Left	Gauche
Diagonally Back Left	Diagonale Arrière Gauche 45°
Diagonally Back Right	Diagonale Arrière Droite 45°
Diagonally Forward Left	Diagonale Devant Gauche 45°
Diagonally Forward Right	Diagonale Devant Droite 45°



- **LOD** : Ligne de danse (sens de progression des différentes danses sur la piste)
- **Alignement** : Position du corps par rapport à la ligne de danse.
- **Jambe d'appui** : La jambe qui supporte le poids du corps.
- **Parties du Pied** :



TOE	INSIDE TOE	OUTSIDE TOE
POINTE	INTERIEUR POINTE	EXTERIEUR POINTE
HEEL	INSIDE HEEL	OUTSIDE HEEL
TALON	INTERIEUR TALON	EXTERIEUR TALON
BALL	INSIDE BALL	OUTSIDE BALL
PLANTE	INTERIEUR PLANTE	EXTERIEUR PLANTE
FLAT	INSIDE FLAT	OUTSIDE FLAT
PLAT	INTERIEUR PLAT	EXTERIEUR PLAT

LES STYLES

BASE DE LA DANSE EN COUPLE COUNTRY

*S : SLOW
*Q: QUICK

RISE & FALL	WALTZ	1-2-3 4-5-6
SMOOTH	WEST COAST SWING TWO STEP NIGHT CLUB TWO STEP	1 2 3&4 5&6 QQSS* (1 2 3 4 5 6) SQQSQ* (1 2& 3 4&)
CUBAN	CHA CHA	2 3 4&5 6 7 8&1 OU 1 2 3 4&5 6 7 8&
LILT	POLKA EAST COAST SWING	1&2 3&4 5&6 7&8 1&2 3&4 5 6

LEXIQUE DES PAS

1. PAS DE BASES

Pages 6 à 8

BRUSH, SCUFF, HITCH, DIG (TAP), POINT, STOMP, STOMP UP, TOUCH, KICK, FLICK, HOLD, HOOK, CROSS, TOGETHER, CLOSE, SLIDE, DRAG, DRAW, SNAP, HIP BUMP, HIP LIFT, HIP ROLL, HIP GRIND.

2. MOUVEMENTS TECHNIQUES

Pages 8 à 10

SHIMMY, FOLLOW TROUGH, NANIGO, DEVELOPPE, LUNGE, RONDE, SWEEP, SWIVEL, SWIVET, ANCHOR STEP, BOOGIE MOVE, BOOGIE WALK, SKATE, SUGAR FOOT.

3. PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

Pages 11 à 12

BOUNCE, KNEE POP, ELVIS KNEE, HEEL GRIND, HEEL/TOE STRUT, HEEL/TOE SPLIT, HEEL/TOE FAN, HEEL/TOE STAND, ROCK STEP, SIDE ROCK, CROSS ROCK, ½ PIGEON TOED MOVEMENT.

4. PAS SUR 3 OU 4 TEMPS

Pages 13 à 15

HOOK COMBINATION, STROLL, RUMBA BOX, CHARLESTON PATTERN, ROCKING CHAIR, JAZZ BOX, JAZZ TRIANGLE, TOE HEEL CROSS SWIVEL, TWINKLE, GRAPEVINE, WEAVE.

5. PAS SYNCOPES

Pages 15 à 17

WIZZARD STEP, COASTER STEP, HEEL/TOE SWITCH, SAILOR STEP, KICK BALL CHANGE, KICK BALL CROSS, KICK BALL STEP, MAMBO STEP, MAMBO CROSS, SYNCOPATED ROCK, SYNCOPATED SPLIT, SHUFFLE, TRIPLE STEP, CHASSE, CROSS SHUFFLE, VAUDEVILLE HOP, HEEL JACK, SAILOR SHUFFLE, BEHIND SIDE CROSS

6. SAUTS

Page 18

SCOOT, JUMP, HOP, LEAP.

7. TURNS

Pages 18 à 20

PADDLE TURN, PUSH TURN, STEP YTURN, MONTEREY TURN, MONTEREY SPIN, TRAVELING PIVOT, CHAINE TURN, HINGE, SPIN, SPIRAL TURN, TWIST TURN, TURNING SAILOR STEP.

8. POSITIONNEMENTS

Page 21

BEND, FLEX, BASE, CENTRE, C.B.M, C.B.M.P., TORQUE, SPOTING, ISOLATION.

9. TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES ET A LA MUSIQUE

Page 22

CALL, TAG, BRIDGE, RESTART, FUNNEL, FINAL OU INTRO, BREAK, REPEAT.

1. PAS DE BASES

Nom BRUSH	Temps	Exécution Brosser le sol avec l'avant du pied	Position 3 ^{ème}
Nom SCUFF	Temps	Exécution Brosser le sol avec le talon (attention de ne pas trop lever le pied).	3 ^{ème}
Nom HITCH	Temps	Exécution Lever le genou parallèle au sol, le pied d'appui peut être sur la plante (attention à ne pas sauter)	
Nom STOMP	Temps	Exécution Taper le sol avec le plat du pied (avec pdc)	
Nom STAMP	Temps	Exécution Taper le sol avec le plat du pied (sans pdc)	
Nom TOUCH/TAP	Temps	Exécution Toucher la pointe (toe) à côté de la jambe d'appui	
Nom KICK	Temps	Exécution Tendre la jambe en avant avec la pointe tendue Vers l'arrière (kick back)	Positions Pieds 3 ^{ème}
Nom FLICK	Temps	Exécution Principalement flexion sèche en arrière sur le côté – talon en l'air (aller retour) Peux se faire vers l'avant (aller retour)	
Nom HOLD	Temps	Exécution Pause (ne rien faire).	
Nom HOOK	Temps	Exécution Ramener le talon libre croisé devant la cheville (ou le tibia de la jambe opposée), pointe effacée.	3 ^{ème}

Nom TOGETHER CLOSE	Temps	Exécution Ramener le pied libre pour fermer un pas (avec pdc) Ramener le pied libre pour fermer un pas (sans pdc)	
---	--------------	--	--

Nom CROSS	Temps	Exécution Croiser le pied libre devant ou derrière la jambe d'appui.	
----------------------------	--------------	---	--

Nom SLIDE	Temps	Exécution Mouvement glissé de la jambe libre, tendue ou non. Avec pdc	
----------------------------	--------------	--	--

Nom DRAG / DRAW	Temps	Exécution Ramener lentement le pied libre, en effleurant le sol, vers le pied d'appui avec le genou e celle-ci <u>légèrement plié</u> . sans pdc	
----------------------------------	--------------	--	--

Nom SNAP (click)	Temps	Exécution Cliquer des doigts	
-----------------------------------	--------------	--	--

Nom HIP BUMP	Temps	Exécution Coup de hanche vers l'avant. l'arrière. ou le côté.	
-------------------------------	--------------	--	--

Nom HIP LIFT	Temps	Exécution Monter la hanche (Avec Isolation) Le talon de la jambe libre décolle du sol	
-------------------------------	--------------	--	--

Nom HIP ROLL	Temps	Exécution Roulement des hanches (du bassin) en cercle avec isolation du haut du corps	
-------------------------------	--------------	--	--

Nom HIP GRIND	Temps	Exécution Les hanches descendent dans le sol et remontent (mouvement sensuel)	
--------------------------------	--------------	--	--

2. MOUVEMENTS TECHNIQUES

Nom SHIMMY	Temps	Exécution Mouvement rapide des épaules d'avant arrière sans bouger le bassin	
Nom FOLLOW THROUGH	Temps	Exécution <u>REPASSER PAR LE CENTRE.</u> Le pied libre repasse par le centre avant un changement de direction.	
Nom NANIGO (Pelvis thrust)	Temps	Exécution Genou flex, isoler le haut du corps et bascule du bassin avant et arrière (le mouvement en arrière est un cas particulier).	
Nom DEVELOPPE	Temps	Exécution le pied libre longe la jambe d'appui, la jambe libre se développe en avant ou en arrière après avoir fait une ouverture.	3 ^{ème} étendue
Nom LUNGE	Temps	Exécution Ce mouvement est obtenu avec l'action d'un pas avant ou côté en pliant la jambe d'appui tandis que la jambe libre est tendue dans la direction opposée. (intérieur ou extérieur ball) Le corps est positionné directement au dessus du pied d'appui (et non du genou), le haut du corps reste vertical. Ce mouvement peut se faire vers l'arrière, il sera nommé « DIP ou CORTE »	5 ^{ème} étendue 3 ^{ème} ou 5 ^{ème}
Nom RONDE	Temps	Exécution Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol sans le toucher, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	

Nom SWEEP	Temps	Exécution Mouvement circulaire avec la jambe libre tendue pied pointé vers le sol en le touchant, jambe d'appui légèrement fléchie. Ce mouvement peut se faire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou en sens inverse.	
Nom SWIVEL	Temps	Exécution Isoler le haut du corps (qui reste dans la ligne de danse) pendant que les hanches et les talons ou les pointes se déplacent en même temps dans la même direction.	
Nom SWIVET	Temps	Exécution (sans isolation) pivoter la pointe d'un pied et le talon de l'autre pied dans le même sens et revenir	
Nom ANCHOR STEP	Temps	Exécution Pas d'encrage sur place en 3 ^{ème} position Surtout en WCS	Positions Pieds 3 ^{ème}
Nom BOOGIE MOVE BOOGIE WALK	Temps	Exécution Monter la hanche libre (hip lift), exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur. Monter la hanche libre, exécuter un mouvement circulaire vers l'extérieur en posant le pied libre en avant dans la diagonale (inside ball)	
Nom SKATE	Temps	Exécution Déplacement vers l'avant en glissant le pied dans la diagonale, Puis follow trough et continuer dans la diagonale opposée <u>sans isolation</u>	5 ^{ème} étendue
Nom SUGARFOOT	Temps	Exécution "Swing step" Enchaînement de swivels alternatifs dans la direction opposé du pied de la jambe d'appui, en 3 ^{ème} position (sur place, ou en déplacement) Swivel donc : Isolation	Positions Pieds 3 ^{ème}

3. PAS SUR 2 TEMPS OU 2 MOUVEMENTS

Nom	Temps	Exécution	
BOUNCE	& 1	& décoller un ou deux talons en pliant légèrement les genoux sans décoller les plantes de pieds. 1 les reposer au sol.	

Nom	Temps	Exécution	
KNEE POP (simple ou double) Un ou deux genoux	& 1	& impulsion du genou vers l'avant faisant décoller le ou les talons du sol 1 le reposer au sol	

Nom	Temps	Exécution	
ELVIS KNEES	1 - 2	Une jambe tendue, une jambe fléchie - monter le talon, pousser le genou fléchi vers la jambe d'appui tendue, poser le talon faire de même avec l'autre jambe	

	Temps	Exécution	
HEEL GRIND		Talon en avant , pointe allant de l'intérieur vers l'extérieur (en donnant l'impression de rentrer dans le sol).	

Nom	Temps	Exécution	
HEEL /TOE STRUT	1 2	Poser le talon ou la pointe dans une direction Laisser descendre la plante du pied ou le talon avec le poids du corps	

Nom	Temps	Exécution	
HEEL SPLIT TOE SPLIT	1-2	Pdc sur l'avant ou l'arrière des pied, pivoter les talons ou pointes vers l'extérieur, à peine soulevés du sol	

Nom	Temps	Exécution	
TOE / HEEL FAN		Eventail d'un talon ou d'une pointe	

Nom HELL STAND TOE STAND	Temps 1-2	Exécution Pdc sur les talons ou pointe, lever les 2 pointes ou talons et ramener en 1 ^{ère} .	
---	---------------------	--	--

Nom ROCK STEP ROCK RECOVER	Temps 1 2	Exécution Ce mouvement peut se faire en avant (5 ^{ème} ou 3 ^{ème}) en arrière (5 ^{ème} ou 3 ^{ème}) Exemple : Droit Pied D devant avec le Pdc, revenir sur pied G	Positions Pieds 5 ^{ème} ou 3 ^{ème}
---	---------------------	--	--

Nom SIDE ROCK STEP	Temps 1 2	Exécution Pied D sur le côté droit et revenir le Pdc sur le pied G – <i>sur ball</i>	Positions Pieds 2 ^{ème}
-------------------------------------	---------------------	--	--

Nom CROSS ROCK STEP	Temps 1 2	Exécution Pied D croisé devant avec Pdc et revenir Pdc sur G	5 ^{ème}
--------------------------------------	---------------------	--	------------------

Nom ROCKING CHAIR	Temps	Exécution Enchaînement de plusieurs rock step (<i>sur ball</i>) <i>Avant, arrière</i>	
------------------------------------	--------------	--	--

Nom ½ PIGEON TOED MOUVEMENT	Temps	Exécution Pdc sur un talon, Pdc sur une pointe, les 2 talons se rejoignent et revenir les pieds en parallèle.	
--	--------------	---	--

4. PAS SUR 3 OU 4 TEMPS

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
HOOK COMBINATION		4 mouvements sur 4 temps	
	1 2 3 4	1 Talon devant 2 Hook 3 Talon devant 4 Centre	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} étendue 1 ^{ère}

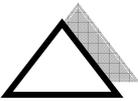
Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
STROLL		Enchaînement	
	1234	(Pas avant diagonal, lock step, pas avant diagonal, hold)	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 3 ^{ème} étendue

Nom	Temps	Exécution	
RUMBA BOX		Ce mouvement peut être syncopé (1 & 2 &), il peut s'exécuter en avant ou en arrière. Le départ peut se faire en avant, en arrière ou sur le côté. Exemple départ côté droit :	
	1 2 3 4	1 Pied droit à droite 2 Ramener pied gauche à côté de pied droit 3 Pied droit en arrière ou en avant 4 hold	

Nom	Temps	Exécution	
CHARLESTON PATTERN (Droit ou Gauche)		4 mouvements sur 4 temps	
	1 2 3 4	pas avant, kick avant pied opposé, pas arrière, pointe arrière pied opposé (partie intérieur pied)	4 ^{ème} 3 ^{ème} étendue 4 ^{ème} 4 ^{ème}

Nom JAZZ BOX 	Temps 1 2 3 4	Exécution Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche en avant <i>On peut commencer le jazz par un pas avant</i>	2 ^{ème} lock 4 ^{ème} 2 ^{ème} 4 ^{ème} 4 ^{ème} 2 ^{ème} lock 4 ^{ème} 2 ^{ème}
--	-------------------------	---	---

Nom JAZZ BOX ¼ & ½ TOUR 	Temps 1 2 3 4	Exécution Exemple Jazz Box droit : 1 croiser droit devant le gauche en 2 ^{ème} lock 2 pied gauche en arrière (Préparation) 3 Pied droit à droite avec ¼ ou ½ tour à droite 1 Pied gauche en avant La rotation peut s'effectuer au 2 ^{ème} ou 3 ^{ème} temps Voir par 1/8 avec des préparation <i>(d'où la raison des non positions de pieds)</i>	
---	-------------------------	---	--

Nom JAZZ TRIANGLE 	Temps	Exécution Exemple Jazz Box droit : 1 Pied droit croisé à gauche du pied gauche 2 pied gauche en arrière 3 Pied droit à droite 4 Pied gauche assemblé au pied droit	Positions Pieds 2 ^{ème} lock 4 ^{ème} 2 ^{ème} 1 ^{ère}
---	--------------	--	---

Nom TOE HEEL CROSS SWIVEL	Temps 1234	Exécution « Touch » pied libre , genou à l'intérieur, talon libre légèrement devant, genou à l'extérieur, croiser la jambe libre devant la jambe d'appui, Hold (pause) ces 3 pas se font en swivel sur la jambe d'appui. Le swivel se fait légèrement avant l'action	
--	----------------------	---	--

Nom	Temps	Exécution	
------------	--------------	------------------	--

TWINKLE	1 2 3	Pas de Waltz avec déplacement vers l'avant en diagonale. (à droite ou à gauche) Exemple Twinkle Gauche 1 Pas avant pied gauche en diagonale droite 2 Pas avant pied droit 3 3 Pas avant pied gauche en diagonale gauche	
----------------	-------	--	--

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
GRAPEVINE	123[4*]	Déplacement sur le côté droit ou gauche avec croisement devant ou derrière (un pas – un croisé – un pas – [*un final])	2 ^{ème} 5 ^{ème} 2 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
WEAVE		Déplacement latéral en commençant avec un croisé avant ou arrière Ce mouvement peut être syncopé	

5. PAS SYNCOPES

Nom	Temps	Exécution	
WIZZARD STEP	1 2&	Pas dans la diagonale, lock derrière, pas côté (isolation des épaules) (1.2&)	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 2 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
SAILOR STEP	1 & 2	Le bas du corps bouge vers la droite ou la gauche, tandis que le haut du corps reste sur son axe. 1 Pied droit derrière le pied gauche & Pied gauche à gauche sur le ball 2 Remettre le poids du corps sur le pied droit à droite et légèrement en avant.	5 ^{ème} 2 ^{ème} 2 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
BEHIND SIDE CROSS	1 & 2	1 croiser un pied derrière l'autre en 5 ^{ième} & faire un petit pas sur le côté 2 croiser le premier pied devant l'autre 5 ^{ième}	5 ^{ème} 2 ^{ème} 5 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
COASTER STEP (avant ou arrière)	1 & 2	Le bas du corps bouge vers l'arrière puis vers l'avant. Peut s'effectuer aussi en allant d'abord vers l'avant. (coaster step arrière le pdc restera à l'avant) <u>Exemple Coaster step arrière Gauche :</u> 1 Reculer la plante du pied gauche. & Amener la plante du pied droit près du pied gauche. 2 Avancer le pied gauche.	4 ^{ème} 1 ^{ère} 4 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	
HEEL / TOE SWITCHES	1 & 2	Mouvement syncopé des talons ou des pointes devant, côté ou arrière	

Nom KICK BALL CHANGE	Temps 1 & 2	Exécution Exemple droit : 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche à côté du pied droit	CBM 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 3 ^{ème}
Nom KICK BALL CROSS	Temps 1 & 2	Exécution 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 5 ^{ème}
Nom KICK BALL STEP	Temps 1 & 2	Exécution 1 Kick droit devant & Pied droit à côté du pied gauche sur le ball 2 Pied gauche devant	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 4 ^{ème}

Nom MAMBO STEP Ou SYNCOPATED ROCK MAMBO CROSS OU SIDE ROCK CROSS	Temps 1 & 2 ou 1 2 3 4	Exécution Mouvement souvent syncopé composé d'un rock step et d'un retour . Avec un croisé au final - Mambo cross droit : 1 Pied droit à droite (avec le poids du corps en partie ou sans décoller le pied opposé) & Revenir sur le pied gauche (avec poids du corps) 4 Croiser le pied droit devant le pied gauche (avec le poids du corps)	
CROSS MAMBO		Commencer avec un croisé, revenir, assembler	

Nom SYNCOPATED SPLIT (OU OUT- IN IN)	Temps & 1 & 2	Exécution Séparer les pieds alternativement et les rapprocher alternativement	
---	----------------------------	---	--

Nom TRIPLE STEP	Temps 1 & 2	Exécution Figure syncopée s'exécutant sur place ou en évoluant sans tour ou avec ¼, ½, ¾ ou full turn, en trois pas dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} 3 ^{ème} étendue
----------------------------------	-----------------------	--	--

Nom CHASSE	Temps 1 & 2	Exécution Figure syncopée s'exécutant vers la droite ou la gauche, en trois pas (<i>triple step</i>) dans laquelle le pied libre vient se poser près du pied d'appui avec changement du poids du corps.	2 ^{ème} 1 ^{ère} 2 ^{ème}
-----------------------------	-----------------------	---	--

Nom CROSS TRIPLE CROSS SHUFFLE (Chassé Croisé)	Temps	Exécution Shuffle évoluant sur le coté avec le pied directionnel croisé devant.	5 ^{ème} 2 ^{ème} 5 ^{ème}
---	--------------	---	--

Nom HEEL JACK	Temps & 1 & 2	Exécution & faire un petit pas en arrière avec le pied droit (3 ^{ème} position) 1 Tap avec le talon gauche en avant (3 ^{ème} position) & Ramener le pied gauche près du pied droit 2 Toucher le pied droit près du pied gauche	Positions Pieds 3 ^{ème} étendue 3 ^{ème} étendue 1 ^{ère} 1 ^{ère}
--------------------------------	----------------------------	---	--

Nom VAUDEVILLE HOP	Temps 1 & 2&	Exécution 1 Kick en (3 ^{ème} position) 1 Pas de côté en 2 ^{ème} position 2 croiser un pied devant l'autre en 5 ^{ème} & pas de côté en 2 ^{ème}	Positions Pieds 3 ^{ème} étendue 2 ^{ème} 5 ^{ème} 2 ^{ème}
-------------------------------------	---------------------------	--	--

Nom SAILOR SHUFFLE	Temps &1 &2	Exécution & faire un petit pas sur le côté 1 Tap talon devant ou kick & pas arrière en 5 ^{ème} 2 croiser un pied devant l'autre en 5 ^{ème}	Positions Pieds 2 ^{ème} 3 ^{ème} 5 ^{ème} 5 ^{ème}
-------------------------------------	--------------------------	---	--

6.SAUTS

Nom SCOOT	Temps 1	Exécution Glissement en avant ou en arrière (propulsion par le basculement du bassin) sur un pied ou sur les deux.	
----------------------------	-------------------	--	--

Nom JUMP	Temps	Exécution Saut en avant ou en arrière, avec départ et réception sur les deux pieds.	2 ^{ème}
---------------------------	--------------	---	------------------

Nom HOP	Temps	Exécution Saut sur un pied et réception sur même pied	
--------------------------	--------------	---	--

Nom SPRING	Temps	Exécution Saut sur un pied et réception sur l'autre pied (sur place)	
-----------------------------	--------------	--	--

Nom LEAP	Temps	Exécution Saut sur un pied et réception sur l'autre pied (avec déplacement)	
---------------------------	--------------	---	--

7. TOURS

Nom	Temps	Exécution	
PADDLE TURN		série de 4 pivots ¼ de tour avec changements de Pdc sur un tour complet	5 ^{ème} 2 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	
PUSH TURN		Pdc sur jambe d'appui, effectuer 4 ¼ de tour en poussant sur la pointe de la jambe libre.	

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
STEP TURN (break turn)	1 – 2	Tour en 5 ^{ème} position avec deux changements du poids du corps. Se fait en 1/4, 1/2 et 3/4 de tour Exemple step turn gauche (1/2 tour) : 1 Avancer pied droit (poids du corps sur pied droit) 2 ½ tour à gauche sur pied droit, puis transférer le poids du corps sur pied gauche.	CBM Démarrer en 5 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
MONTEREY TURN	1 2 3 4	4 mouvements sur 4 temps 1 Pointer sur le côté 2 Une rotation dans le sens de votre pied pointé 3 Pointer l'autre pied sur le côté 4 Ramener au centre	CBM 2 ^{ème} 1 ^{ère} 2 ^{ème} 1 ^{ère}

Nom	Temps	Exécution	CBM
MONTEREY SPIN		Monterey turn tour complet avec la rotation sur le 2 ^{ème} temps	2 ^{ème} 1 ^{ère} 2 ^{ème} 1 ^{ère}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
TRAVELLING PIVOT	1 2 3	Série de pivots en 5 ^{ème} . 1 Pas pied droit en avant 2 ½ tour à droite sur le pied droit et poser le pied gauche derrière 3 ½ tour à droite sur le pied gauche et poser le pied droit devant <i>Peut se faire également en arrière</i>	CBM 5 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
TURNING SAILOR STEP	1 & 2	Mouvement pouvant s'effectuer en ½ tour ou ¼ ou tour complet -tour, s'amorce en 5 ^{ème} pied croisé derrière sur ball Rotation sur le pied libre Remettre le poids du corps sur le pied de réception légèrement en avant.	5 ^{ème} 2 ^{ème} 2 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
CHAINE TURN		Série de tours Exécuter un step en 5 ^{ème} avec ¼ puis assemblage des deux pieds avec changement de pdc et ¾ tour et refaire un pas en avant	CBM 5 ^{ème} 1 ^{ère}

Nom	Temps	Exécution	
HINGE		Déplacement latéral sur un pied, en ½ tour à droite ou à gauche par rapport à la jambe d'appui.	2 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	CBM
SPIRAL TURN		Avancer un pied et tourner dans le sens opposé de ce pied avancé, (360°) avec en finale le pied libre croisé devant la jambe d'appui.	Démarrer en 5 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	CBM
TWIST TURN TWIST FULL TURN	1 2	Croiser un pied devant ou derrière l'autre et dérouler ½ ou ¼ Même chose avec tour complet	1 ^{ère} lock ou 2 ^{ème} lock

Nom	Temps	Exécution	Positions Pieds
TURNING VINE	1-2-3	Grapevine avec rotation au 3 ^{ème} compte (1/4, 1/2, ou 3/4 de tour)	2 ^{ème} 5 ^{ème} 3 ^{ème}

Nom	Temps	Exécution	CBM
ROLLING VINE THREE STEP TURN	1-2-3	Tour complet latéral – Grapevine tour complet ¼ ½ ¼ et final ou ¼ ¼ ½ et final	CBM

Nom	Temps	Exécution	
SPIN PLATFORM SPIN		Tour complet en 5 ^{ème} sur un pied sur place Garder les deux pieds serrés en tournant	5 ^{ème} 5 ^{ème} -1 ^{ère}

8. POSITIONNEMENTS

Nom BEND	Temps	Exécution Plier une partie du corps.	
Nom FLEX	Temps	Exécution Flexion légère d'une partie du corps	
Nom LA BASE	Temps	Exécution Point de contact avec le sol	
Nom CENTRE (centering)	Temps	Exécution Diaphragme	
Nom C.B.M. Contra body movement	Temps	Exécution Mouvement contraire du corps à effectuer pour amorcer un tour Sens contraire à la rotation	
Nom C.B.M.P Contra body movement position	Temps	Exécution Position avec un pied croisé en CBM juste avant l'action de tourner	
Nom TORQUE	Temps	Exécution Torsion du buste dans le sens contraire du tour (prise d'élan)	CBM
Nom SPOTTING	Temps	Exécution Fixation du regard sur un point durant le tour	
Nom ISOLATION	Temps	Exécution Ne bouger qu'une partie du corps. Isoler l'autre	

9. TERMES LIEES AUX CHOREGRAPHIES & MUSIQUES

Nom CALL	Temps	Exécution A la place d'un comptage nommé un pas par anticipation	
---------------------------	--------------	--	--

Nom BRIDGE	Temps	Exécution Passage occasionnel (souvent instrumental) pour connecter deux thèmes. <i>A cause du bridge je chorégraphie avec un tag</i>	Pont Musical
-----------------------------	--------------	--	--------------

Nom TAG	Temps	Exécution Rajout de pas dans la chorégraphie en milieu de mur <i>Avec un tag j'interprète un bridge</i>	
--------------------------	--------------	--	--

Nom RESTART	Temps	Exécution Redémarrage au début de la danse après une section autre que la dernière.	
------------------------------	--------------	---	--

Nom FUNNEL	Temps	Exécution Suppression d'une ou plusieurs sections en milieu de chorégraphie et reprise de la danse sur les sections restantes.	
-----------------------------	--------------	--	--

Nom FINAL OU INTRO	Temps	Exécution rajout de pas dans la chorégraphie, au début ou la fin des sections, que l'on ne fait qu'au démarrage ou la fin de la danse	
-------------------------------------	--------------	---	--

Nom BREAK	Temps	Exécution Suspension dans la danse et la musique.	
----------------------------	--------------	---	--

Nom REPEAT	Temps	Exécution Répéter une section à un moment donné de la chorégraphie.	
-----------------------------	--------------	---	--