

TERMINOLOGIE

TM DANCE

- Across :** Mouvement d'un pied croisé devant ou derrière le pied opposé avec ou sans le poids du corps
- Anchor Step :** Dans l'exemple, déplacement vers l'avant, avec le poids sur le pied gauche :
- 1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche (Position 5)
 - & Pied gauche sur place
 - 2 Pied droit derrière (Position 3)
- Apple Jack :**
- 1 Avec le poids sur le talon du pied gauche et sur la pointe du pied droit, tourner la pointe du pied gauche et le talon du pied droit vers la gauche -(Position en V)
 - & Ramener la pointe du pied gauche et le talon du pied droit au centre
 - 2 Avec le poids sur le talon du pied droit et sur la pointe du pied gauche, tourner la pointe du pied droit et le talon du pied gauche vers la droite - (Position en V)
 - & Ramener la pointe du pied droit et le talon du pied gauche au centre

COUNTRY

- Back :** Vers l'arrière du danseur
- Backward :** Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait vers l'arrière en déplaçant le corps vers l'arrière
- Balance Step :** Un pas dans une direction, suivi par un pas proche sans mettre le poids du corps, et une pause
- Ball :** Il s'agit de la partie du pied juste derrière les orteils. (la plante du pied)
Mettre le pied sur la plante avec ou sans poids du corps
- Ball Change :** Mettre un pied sur la plante avec le poids du corps et transférer le poids sur l'autre pied sur place
- Ball Cross :** Mettre un pied sur la plante avec le poids du corps et transférer le poids sur l'autre pied croisé
- Behind :** Mouvement du pied droit ou du pied gauche en croisant un pied derrière le pied opposé
- Body Roll :** Mouvement ondulatoire effectué par le haut dans une direction donnée
- Boggie Walk :** Mouvement qui implique un déplacement
- 1 Pied devant ou derrière avec un mouvement de hanche dans la direction du pas effectué
 - 2 Rotation vers l'extérieur
- Boogie Woogie :** Les 2 pieds assemblés, lever un talon et redéposer en relevant l'autre avec déhanchement
- B.P.M. :** Battements par minute
Terme nous informant du nombre de battements par minute d'une pièce musicale (donc sa vitesse !)
- Bounce :** Poser le pied à plat, soulever le talon et le reposer au sol

- Brush :** Mouvement du pied droit ou du pied gauche fait vers l'avant ou vers l'arrière.
 - Vers l'avant : en balançant le pied, le danseur brosse légèrement le sol avec la plante du pied, à côté du pied opposé.
 - Vers l'arrière : en balançant le pied, le danseur brosse légèrement la plante du pied à côté du pied opposé
- Bump :** Mouvement qui se fait sur place, sans bouger le haut du corps, avec transfert du poids du corps dans une direction donnée
- Buttermilk :** Mouvement s'exécutant sur place, impliquant 2 temps
 1 Soulever les talons du pied droit et du pied gauche en les écartant vers l'extérieur
 2 Ramener les talons vers le centre

- Camel Walk :** Mouvement qui se fait en se déplaçant
 Déplacement en marchant, les genoux fléchis puis en remontant le corps en sa position normale
- Charleston :**
 1 Pied gauche devant
 2 Coup de pied du pied droit devant (kick)
 3 Pied droit derrière
 4 Pointe du pied gauche derrière
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, et peut être aussi accompagné de Swivel
- Chassé :** Ensemble de pas qui se font vers l'arrière, vers l'avant ou de côté
 1 Faire un pas avec le pied gauche
 & Ramené le pied droit près du pied gauche
 2 Faire un pas avec le pied gauche
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Clap :** Mouvement fait sur des temps, ou des demi-temps (syncopé)
 Frapper dans les mains
- Clic :** Mouvement qui se fait sur place
 Ecarter un talon et le ramener en frappant l'autre talon
- Coaster Step :** Mouvement fait sur place, impliquant 3/4 temps - 1/4 temps - 1 temps
 1 Pied droit derrière 3/4 de temps
 & Assembler le pied gauche à côté du pied droit 1/4 de temps
 3 Pied droit devant 1 temps
 Ou alors Slow Coaster Step -3 temps :
 1 Pied droit derrière 1 temps
 2 Assembler le pied gauche à côté du pied droit 1 temps
 Pied droit devant 1 temps
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit.
- Corkscrew :** Après avoir croisé un pied devant l'autre, effectuer une rotation de 3/4 ou 1 tour sur la plante des pieds, pour terminer les jambes croisées
- Cross :** Croiser un pied devant ou derrière le pied opposé
- Cross Jumping Jack :** Mouvement sur place, sur des temps ou 2 demi-temps et 1 temps plein avec un compte de 1&2
 1 Sauter en écartant les pieds
 2 Ramener les jambes : croisées l'une devant l'autre à la réception
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Cross Jumping Jack & Pivot :

Mouvement exécuté sur place, sur des temps ou des demi-temps

- 1 Sauter en écartant les pieds
- 2 Ramener les jambes : croisées l'une devant l'autre à la réception
- 3 Réaliser le pivot (tour)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Cross Shuffle :

1 Croiser le pied droit devant le pied gauche (Position 5)

& Pied gauche à gauche (Position 2)

2 Croiser le pied droit devant le pied gauche (Position 5)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

D**Développer :**

Élévation et flexion du genou suivi d'une extension de l'avant de la jambe pointe de pied tendue

Diagonale :

Mouvement qui se fait en se déplaçant

Avancer ou reculer en effectuant un mouvement à 45 degrés à gauche ou à droite en partant du centre

Dig :

Mouvement qui se fait sur place

Toucher le sol avec la plante ou le talon du pied libre en mettant beaucoup d'emphase (exagération)

Drag :

Déplacement d'un pied genou fléchi dans une direction donnée, puis ramener lentement le pied libre de poids vers le pied porteur (en prenant plus de 2 temps)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied droit ou du pied gauche, dans toutes les directions

E**Elvis Move :**

Le poids étant sur la plante et le talon est relevé, faire un mouvement du genou vers l'intérieur et revenir

Etiquette Piste :

Ensemble des actes que l'on se doit de respecter sur un plancher de danse. Ce document "Etiquette de la piste" est mis à disposition des danseurs afin qu'ils prennent connaissance des règles à respecter sur les planchers face au différents style de danse (danse stationnaire (ligne) danse de partenaire, two step etc)

Extension :

Tendre ou allonger une partie du corps.

F**Flick :**

Flexion vive et rapide du genou vers l'arrière en gardant les genoux serrés

Follow Through

Faire passer le pied libre de poids près du pied porteur

Foot Boogie :

Mouvement en 4 temps : exemple pied gauche sur place :

- 1 Ouvrir la pointe du pied droit vers l'extérieur
- 2 Ouvrir le talon vers l'extérieur
- 3 Ramener le talon vers l'intérieur
- 4 Ramener la pointe droite à l'intérieur

Ce mouvement peut s'effectuer avec le pied droit, le pied gauche ou les 2 pieds

Forward :

Terme qui signifie devant ou vers l'avant

Freeze :

Arrêt complet d'un mouvement

Funky Walk (Skate) : Action de la plante du pied supporteur qui pivote, provoqué par le frôlement de l'autre pied pour changer la direction qui suit le mouvement. Elle s'exécute sur la plante des pieds

G

Grapevine ou Vine : Mouvement impliquant 3 temps s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche

- 1 Pied droit de côté (Position 2)
- 2 Croisé le pied gauche derrière le pied droit (Position 5)
- 3 Pied droit à droite (Position 2)

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

H

Half Grapevine : Ensemble de 4 pas s'effectuant de côté (droit ou gauche)

- 1 Pied droit de côté (Position 2)
- 2 Pied gauche croisé derrière (Position 5)
- & Pied droit de côté (Position 2)
- 3 Pied gauche croisé devant (Position 5 avant)

Ce mouvement peut être inversé

Heel Ball Cross : Mouvement impliquant 3/4 temps - 1/4 temps - 1 temps fait sur place ou dans un léger déplacement

- 1 Talon droit devant
- & Assembler le pied droit à côté du pied gauche sur le ball du pied
- 2 croiser le pied gauche devant le pied droit

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Heel Ball Step : Mouvement impliquant 3/4 temps - 1/4 temps - 1 temps fait sur place ou dans un léger déplacement

- 1 Talon droit devant
- & Assembler le pied droit à côté du pied gauche, poids sur le pied droit sur le ball du pied
- 2 Pied gauche en avant du pied droit, poids sur le pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Heel Fan : Le talon d'un pied fait une rotation de côté puis retourne à la position de départ
Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Heel Grind : Mettre un pied devant en déposant le talon sur le sol (pointe vers l'intérieur) et faire pivoter la pointe du pied sur talon comme pour creuser dans le sol (la pointe vers l'extérieur)

Heel Raise :

- 1 En pliant les genoux, lever un ou les deux talons
- 2 Ramener dans la position de départ

Heel Splits :

- 1 Soulever légèrement les talons du pied droit et du pied gauche avec une légère flexion des genoux en les écartant vers l'extérieur
- 2 Ramener les talons vers le centre

Heel Strut :

- 1 Déposer le talon d'un pied vers l'avant
- 2 Déposer la plante du même pied sur le sol

Hip Bump : Coup de hanche avec transfert du poids du corps dans une direction donnée

Hip Lift : Action de lever la hanche en redressant la jambe libre (position sur le ball du pied et talon relevé)

Hip Roll : Mouvement circulaire du bassin en partant d'une direction donnée, avec ou sans transfert du poids du corps

Hitch : Lever le genou vers l'avant (entre 60° et 90°)
Peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou croisé devant celle-ci

- Hold ou Pause :** Arrêt de mouvement durant l'exécution d'une danse
- Hook :** Croiser un pied devant l'autre jambe à hauteur du tibia, un peu plus bas que le genou
- Hook Combinaison :** Figure à quatre temps
 Toucher le talon devant en diagonale (P.3 ouverte)
 Hook pied libre de poids (croiser devant la jambe d'appui)
 Toucher le talon devant en diagonale (P. 3 ouverte)
 Ramener le pied libre de poids près de l'autre pied
- Hop :** Petit saut sur place, sur le pied qui supporte le poids du corps

- I.L.O.D ou Inside Line of Dance :**
 Terme utilisé en danse de partenaire.
 On est orienté vers l'intérieur de la ligne de danse (dos au mur)

- In Front :** En avant de ou devant

- Jazzbox :**
- 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche (1^{ère} Lock)
 - 2 Pied gauche vers l'arrière du pied droit (Position 4)
 - 3 Pied droit à droite (Position 2)
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

- Jump :** Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière. Peut se faire sur des demi-temps

- Jump Apart :** Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière mais en écartant les pieds à la réception.
 Peut se faire sur des demi-temps

- Jumping Jack :**
- 1 Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés
 - 2 Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds assemblés

- Jump Together :** Saut effectué afin de ramener les deux pieds ensemble

- Kick :** 2 mouvements, 1 temps.
 Élévation du genou puis extension du pied vers l'avant, pointe du pied vers le sol, peut être exécuté parallèlement à la jambe opposée ou vers l'avant, en diagonale droite ou diagonale gauche.
 Ce mouvement peut aussi être fait vers la gauche ou la droite selon en fonction du pied sur lequel on prend appui

- Kick Ball Change :** Mouvement exécuté sur place
- 1 Kick du pied droit vers l'avant
 - & Plante du pied droit assemblée à côté du pied gauche
 - 2 Transférer le poids sur le pied gauche
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

- Kick Ball Cross :** Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant
 1 Kick du pied droit vers l'avant
 & Assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit
 2 Croiser le pied gauche devant le pied droit en déposant le poids sur le pied gauche
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Kick Ball Step :** Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant
 1 Kick du pied droit vers l'avant
 & Assembler le pied droit à côté du pied gauche
 2 Pied droit déposé devant
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Kick Ball Turn :** Mouvement exécuté en se déplaçant légèrement vers l'avant
 1 Kick du pied droit vers l'avant
 & Assembler le pied droit à côté du pied gauche en déposant le poids sur le pied droit
 2 Déposer le poids sur le pied gauche tout en faisant 1/4 de tour vers la gauche
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Knee Pop :** Mouvement exécuté sur place
 Le poids étant sur la plante et le talon étant relevé, faire un mouvement de rotation extérieur du genou et revenir
- L
- Left open Promenade :**
 Terme utilisé dans l'exécution de danses de partenaire. L'homme se trouve à l'extérieur de la ligne de danse
 Côte à côte, l'homme est à la droite de la femme, sa main gauche est dans la main droite de celle-ci.
- Left Skaters :**
 Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
 Côte à côte, l'homme est à gauche de la femme, les bras sont croisés à l'avant. Main gauche de l'homme dans main droite de la femme, et main droite de l'homme dans la main gauche de la femme.
- Leg Swing (Rondé ou Rond de Jambe) :**
 Exécuter un mouvement circulaire avec la jambe allongée et le pied pointé vers le sol
- Lock :** Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant ou l'arrière
 Croiser le pied droit ou le pied gauche devant ou derrière le pied sur lequel on a le poids du corps
- Lock Step Back :** Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'arrière
 Pied droit derrière, croiser le pied gauche devant le pied droit
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Lock Step Forward :**
 Mouvement exécuté en se déplaçant vers l'avant
 Pied droit devant, croiser le pied gauche derrière le pied droit.
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- LOD ou Line of Dance :**
 Terme utilisé pour les danses de partenaire
 On se dirige dans une même direction, dans la ligne de danse, (A l'inverse des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse) le mur est à notre droite
- Loop Turn :** Terme utilisé pour les danses de partenaire
 Un tour sous le bras, à gauche pour la femme et à droite pour l'homme
- Lunge :** Faire un pas dans une direction donnée, le genou du pied porteur est fléchi et l'autre jambe est allongée
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

M

- Mambo** 1 Déposer le pied dans une direction donnée avec le poids du corps
 2 Retour sur le pied opposé
 3 Assembler le pied danseur au côté de l'autre pied
 4 Hold
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, dans un sens donné
- Mambo Step Back :** 1 Déposer le pied droit en avant avec le poids du corps
 2 Retour sur le pied opposé
 3 Déposer le pied droit en arrière avec le poids du corps
 4 Hold
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, dans un sens donné
- Mambo Step Forward :** 1 Déposer le pied gauche en arrière avec le poids du corps
 2 Retour sur le pied opposé
 3 Déposer le pied gauche en avant avec le poids du corps
 4 Hold
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit, dans un sens donné
- Monterey Turn :** Mouvement exécuté sur place
 1 Pointe du pied droit à droite
 2 Avec le poids sur le pied gauche, faire 1/2 tour dans la direction demandée en poussant avec la plante du pied droit et en terminant avec le pied droit près du pied gauche, le poids est transféré sur le pied droit
 3 Pointe du pied gauche à gauche
 4 Assembler le pied gauche à côté du pied droit avec le poids du corps
 Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
 Avec ce mouvement on peut réaliser : 1/4, 1/2, 3/4 ou 1 tour complet
- Mashed Potatoes :** Mouvement avant ou arrière consistant à réaliser une série de Heel Split croisé
- Maxixes :** Série de pas syncopés qui se comptent généralement sur : &1, &2, &3 &4, Ils peuvent se faire sur place ou de côté
 &: Pied gauche - Heel en avant
 1 : Pied droit - Glisser légèrement en avant avec le poids du corps
 & : Pied gauche - Plante en arrière
 2 : Pied droit - Glisser légèrement en arrière avec le poids du corps

N

- Nanigo :** Mouvement rapide du bassin av/arrière

O

- O.L.O.D. ou Outside Line Of Dance :**
 Terme utilisé pour les danses de partenaire
 On se dirige vers l'extérieur du plancher de danse, le mur est devant nous

P

- Paddle Turn :** Un tour soit à droite soit à gauche, tout en faisant des (Ball Changes) changements de poids avec 1/4 tours :
- 1 Avancer un pied vers l'avant (Position 5)
 - & Avancer et déposer l'autre pied avec ¼ tour (Position 2)
 - 2 Avancer un pied vers l'avant (Position 5)
 - & Avancer et déposer l'autre pied avec ¼ tour (Position 2)
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Plancher de danse :** Surface réservée exclusivement à l'exécution des danses lors des animations dansantes (bals initiations etc..)
- Point :** Pointer le pied libre à gauche, à droite, en avant ou en arrière
Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Position Closed :** Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
L'homme est face à la femme, main gauche de l'homme tient la main droite de la femme, la main droite de l'homme est dans le dos de la femme à la hauteur de l'omoplate, et la main droite de la femme est sur l'épaule gauche de l'homme
- Position Indienne :** Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
L'homme est placé derrière la femme avec les mains jointes à la hauteur des épaules
- Position Indienne Inversée :**
Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
La femme est placée derrière l'homme avec les mains à la hauteur des hanches
- Position Promenade :**
Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
Côte à côte, l'homme est à droite ou à gauche de la femme, main droite dans main gauche ou main gauche dans la main droite
- Position Skaters :** Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
Côte à côte, l'homme est à droite ou à gauche de la femme, les bras sont croisés à l'avant
- Position Sweetheart :** Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
Position souvent appelée Side-By-Side
Côte à côte, l'homme à gauche de la femme. Main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche
- Position Sweetheart inversée**
Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
Position souvent appelée Side-By-Side Inversée
Côte à côte, la femme à gauche de l'homme. Main droite dans la main droite, main gauche dans la main gauche
- Position Tandem :** Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire
L'homme est placé derrière la femme, main gauche dans la main gauche presque qu'à la hauteur des épaules, main droite de la femme sur la main droite de l'homme qui est sur la hanche droite de la femme avec les doigts pointés vers son côté gauche. Position aussi appelée Shadow à cause de la danse du même nom
- Prissy Walk :** Croiser un pied devant l'autre avec le corps en angle, en avançant
- 1 Croiser pied droit devant pied gauche (angle du corps dans le coin gauche)
 - 2 Croiser pied gauche devant pied droit (angle du corps dans le coin droit)

Q

- Quality of dance :** Mettre en pratique ce que vous venez de lire sur ce document !!

R

Right Open Promenade :

Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire, l'homme se trouve à l'intérieur de la ligne de danse Côte à côte, l'homme est à la gauche de la femme. Sa main droite est dans la main gauche de celle-ci

Right Skaters :

Terme utilisé dans l'exécution des danses de partenaire Côte à côte, l'homme est à droite de la femme, les bras sont croisés à l'avant. Main droite de l'homme dans la main gauche de la femme et main gauche de l'homme dans la main droite de la femme

Ripple ou Body Rolls Snakes :

Une vague commençant à une extrémité du corps et finissant à l'autre.
Ce mouvement peut être exécuté en partant du côté gauche ou du côté droit

R.L.O.D. ou Reverse Line of Dance :

Terme utilisé pour les danses de partenaire
On se dirige dans le sens contraire de la ligne de danse, l'extérieur du plancher de danse est à notre gauche

Rock Step :

Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps :

- 1 Déposer le pied dans une direction donnée en y mettant le poids du corps
- 2 Retour sur l'autre pied en y transférant le poids

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit et peut se faire dans toutes les directions

Rock Step Back :

Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps

- 1 Déposer le pied droit derrière en gardant le poids vers l'avant
- 2 Retour sur le pied gauche devant en y transférant le poids

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Rock Step Forward :

Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps

- 1 Déposer le pied droit devant en y mettant le poids du corps
- 2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Rock & Step Forward :

Mouvement sur place et s'exécutant sur 3 demi-temps

- 1 Déposer le pied droit devant en y mettant le poids du corps
- & Retour sur pied gauche derrière en y transférant le poids
- 2 Assembler le pied droit à côté du pied gauche

Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Roll :

Mouvement s'exécutant sur place

Mouvement ondulatoire effectué par le corps ou une partie du corps

Romps (Heel Jack) :

Ensemble de 4 pas syncopés

& Transfert rapide du poids sur un pied avec ou sans angle de tour (en arrière, de côté, ou diagonale arrière)

- 1 Heel Touch avec l'autre pied, jambe tendue

& Redéposer le pied danseur sur place

- 2 Sur place, Assembler ou pas

Running Man :

Mouvement s'exécutant sur place

Course sur place en glissant légèrement les pieds vers l'arrière ce qui donne l'impression de courir tout en restant sur place

S

- Sailor Shuffle :**
- & Pied gauche du côté gauche
 - 1 Kick du pied droit diagonalement vers l'avant
 - & Pied droit légèrement en arrière
 - 1 Croiser le pied gauche devant le pied droit
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Sailor Step :**
- 1 Croiser le pied droit derrière le pied gauche (Position 5)
 - & Pied gauche à gauche (Position 2)
 - 2 Pied droit à droite (Position 2)
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Saut Vaudeville :**
- Position de départ pour l'exemple : Talon gauche devant, en diagonale.
- & Déposer la pointe du pied gauche derrière le pied droit (sur le bal du pied)
 - 1 Croiser le pied droit devant le pied gauche
 - & Amener le pied gauche à gauche
 - 2 Placer le talon droit devant, en diagonale
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Scissor :**
- Mouvement sur place et s'exécutant sur 2 temps
- 1 Le poids du corps est réparti sur les deux pieds
 - 2 Faire glisser un pied vers l'avant et l'autre vers l'arrière
- Scout :**
- Mouvement sur 1 temps et en se déplaçant, poids sur le pied d'appel
- 1 Faire un saut en levant l'autre jambe en un glissement sur pied d'appel
- Ce mouvement peut être exécuté dans toutes directions
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche, du pied droit et des deux pieds
- Scuff :**
- Mouvement sur 1 temps ou 1 demi-temps fait sur place ou en se déplaçant. Il peut être brossé en diagonale
- Mouvement du pied droit ou du pied gauche, fait vers l'avant. Le danseur brosse le sol avec le pied danseur, à côté du pied opposé
- Shimmy :**
- Mouvement rapide en alternant les épaules vers l'avant et vers l'arrière
- Peut se faire du haut vers le bas
- Shuffle :**
- 1 Pied droit dans la direction requise
 - & Glisser le pied gauche à côté du pied droit
 - 2 Pied droit dans la direction requise
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Shuffle Back :**
- 1 Pied droit derrière (Position 3 ouverte)
 - & Glisser le pied gauche à côté du pied droit (P. 3)
 - 2 Pied droit derrière (P. 3 ouverte)
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Shuffle Forward :**
- 1 Pied droit devant (Position 3 ouverte)
 - & Glisser le pied gauche à côté du pied droit (P.3)
 - 2 Pied droit devant (Position 3 ouverte)
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Side" Rock Step :**
- Mouvement sur place s'exécutant sur 2 temps
- 1 Déposer le pied droit à droite en y mettant le poids du corps
 - 2 Retour sur le pied gauche derrière en y transférant le poids du corps
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
- Side Shuffle :**
- Mouvement s'exécutant sur le côté dans la ligne droite
- Mettre un pied de côté, glisser l'autre pied à côté du pied porteur et mettre le pied de côté
- Mouvement pouvant se faire de côté droit ou gauche

- Slap :** Mouvement sur place
Frapper le pied avec la main opposée, exemple : talon gauche avec la main droite derrière ou devant le corps
- Slide :** Ensemble de 2 pas :
1 Faire un pas dans une direction donnée
2 Rapprocher avec ou sans poids en glissant au sol le pied opposé
- Slow Coaster Step :** Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
1 Pied droit derrière
2 Assembler le pied gauche à côté du pied droit
3 Pied droit devant
- Snap :** Claquer des doigts
- Spin :** Mouvement sur place
Tour complet sur un pied (360°) (sans transfert du poids du corps)
- Split :** Mouvement sur place
Ecarter les pieds en répartissant le poids également sur les 2 pieds
- Step :** Déplacement d'un pied avec le poids du corps dans une direction donnée
- Step Pivot :** Ensemble de 2 pas
faire 1/2 tour dans une direction donnée
Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit :
1 Pied droit devant
2 Pivoter 1/2 tour vers la gauche, en déposant le poids sur le pied gauche
- Stomp Down :** Frapper le sol du pied avec force, en mettant le poids du corps sur ce pied
- Stomp up :** Frapper le sol avec le pied avec force en gardant le poids du corps sur le pied opposé
- Sugar Foot :** Action de la plante du pied supporteur qui pivote pour changer la direction du pied danseur qui suit le mouvement mais sans rapprochement. Elle s'exécute sur la plante des pieds
- Sugar Foot Swivels :** Mouvement exécuté en se déplaçant de côté
Le même que Sugar Foot ou le pied libre, mais en effectuant un twist avec le pied porteur
- Sway :** Mouvement exécuté sur place
Incliner la poitrine de côté sans bouger le torse, et étirer le côté du corps vers le haut.
Ce mouvement peut être exécuté en partant du côté gauche ou du côté droit
- Switch :** Déplacement rapide d'un pied en rassemblant tandis que l'on déplace l'autre pied
- Swivel :** Mouvement sur place ou avec un déplacement sans bouger le haut du corps
Tourner les talons ou la pointe des pieds de côté puis revenir au centre où alterner un déplacement de côté talon, pointe.
Ce mouvement peut être exécuté en partant du côté gauche ou du côté droit
- Swivet :** Mouvement sur place, pied légèrement écarté (P. 2) Mettre le poids sur le talon d'un pied et sur la plante pour l'autre pied puis pousser le talon et la pointe libre de poids vers l'extérieur
1 Pivoter le talon droit vers la droite et la pointe gauche vers la gauche
2 Ramener les pieds au centre
- Syncopated Jumping Jack :**
1 Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés (P. 2)
& Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble (P. 1)
Autre possibilité :
& Sauter en écartant les jambes pour retomber sur les pieds écartés (P. 2)
1 Sauter en ramenant les jambes ensemble pour retomber sur les pieds ensemble (P. 1)

Syncopated Weave à droite :

Ensemble réalisé sur 4 pas et voire plus dans une même direction

- 1 Pied droit à droite
- & Croiser le pied gauche devant le pied droit
- 2 Pied droit à droite
- & Croiser le pied gauche derrière le pied droit

Syncopated Weave à gauche : Idem

Mouvement impliquant 4 demi-temps et s'exécutant vers la gauche

- 1 Pied gauche à gauche
- & Croiser le pied droit devant le pied gauche
- 2 Pied gauche à gauche
- & Croiser le pied droit derrière le pied gauche

Tap :	Mouvement sur place Taper sur le plancher avec le talon ou la plante du pied sans transfert de poids
Toe Fan :	Mouvement impliquant 2 temps s'exécutant sur place La pointe d'un pied fait un mouvement de côté et retourne à la position de départ. Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
Toe Split :	Mouvement sur place impliquant 2 temps Ecarter les plantes des pieds et ramener les vers le centre
Toe Strut :	Mouvement sur place ou en avançant, ou en reculant 1 Déposer la plante du pied droit 2 Déposer le talon du pied droit Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche, du pied droit ou des deux pieds
Together :	Ramener les pieds ensemble avec un changement de poids
Torque :	Rotation du corps (préparation d'un tour) Mouvement de torsion du haut du corps en isolant le bas du corps
Touch :	Toucher le plancher avec le talon ou la plante du pied en gardant le poids du corps sur le pied opposé
Three Step Turn :	Mouvement sur 3 temps, en réalisant un tour complet en se déplaçant de côté sur la ligne droite Exemple : 1 tour complet à droite : 1 Avec le pied droit, faire un pas vers la droite en faisant 1/4 de tour à droite 2 Avec le pied gauche faire un pas de côté, faire «1/4» pivot à droite 3 Avec le pied droit faire un pas de côté en faisant «1/2» pivot à droite Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
Triple Step :	Mouvement sur place 1 Pied droit sur place & Pied gauche sur place 2 Pied droit sur place Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit
Twist :	Le poids du corps étant sur la plante, pivoter les talons en alternant la direction
Twinkle :	On utilise ce terme dans les valse. Ensemble de 3 pas 1 Croiser un pied devant l'autre (P.5) 2 Mettre l'autre pied de côté (P.2) 3 Avancé le pied opposé avec une légère diagonale (P.3 ouverte) Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied droit ou du pied gauche

U

Unwind : Après avoir croisé un pied devant ou derrière l'autre, effectuer une rotation de 1/2 ou 3/4 de tour pour terminer assemblé. Le poids du corps sur le pied qui a croisé

TM DANCE

V

Vaudeville droit : Mouvement impliquant un léger déplacement (peut se faire du pied droit ou du pied gauche)

- 1 Croiser devant ou derrière
 - & De côté légèrement arrière
 - 2 Heel Touch diagonalement 1/8 de tour
 - & Semi-assemblé
- Peut être réalisé sur les temps « 1.2.3.4 »

Vine ou Grapevine : Mouvement impliquant 3 temps, s'exécutant soit vers la droite ou vers la gauche

- 1 Pied droit à droite (Position 2)
 - 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit (Position 5)
 - 3 Pied droit à droite (Position 2)
- Ce mouvement peut être exécuté en partant du pied gauche ou du pied droit

Weave Mouvement impliquant 4 pas voire plus, s'exécutant soit vers la droite, soit vers la gauche, peut aussi être exécuté sur des temps syncopés - exemple (à droite) :

- 1 Pied droit à droite
- 2 Pied gauche croisé devant ou derrière le pied droit
- 3 Pied droit à droite
- 4 Croiser le pied gauche derrière ou devant le pied droit

Wizard Step : Mouvement impliquant 6 pas, s'exécutant soit vers la gauche ou vers la droite

- 1 Pied droit en avant dans la diagonale droite
- 2 Croiser le pied gauche derrière le pied droit (1ère Lock)
- & Pied droit en avant dans la diagonale droite
- 3 Pied gauche en avant dans la diagonale
- 4 Croiser le pied gauche derrière le pied droit (1ère Lock)
- & Pied gauche en avant dans la diagonale

X - Y - Z

...Pas de définition