

PAS DE BASE EN STEP

Il est vivement conseillé de travailler tous les pas présentés à gauche comme à droite.

	Terminologie anglaise	Terminologie française	Temps	Vos dessins et/ou vos définitions	Variantes
1	BASIC STEP	Pas de base	4	Monter et descendre du step du même pied	Step alterné Box step (croiser le 2 ^{ème} pied)
2	V STEP	Pas en V	4	Monter sur le step en écartant les jambes pour former un V	V step alterné V step turn (finir ¼ de tour)
3	A STEP	Pas en A	4	Monter pieds serrés et redescendre en les écartant	
4	TAP UP/ TAP DOWN (T.U./ T.D.)	Taper la pointe du pied en haut / bas	2	Monter pied droit puis taper pied gauche sur le step ou l'inverse.	Idem avec le talon
5	KICK	Coup de pied	2 ou 4	Talon fesse puis jambe tendue	
6	LEG KICK (front, in/out, back)	Battement de jambe (devant, dedans/ dehors, arrière)	4	Lever la jambe tendue sans déplacer le bassin	High leg kick Grand battement
7	KNEE UP (K.U.)	Montée de genou	4	Monter le genou sur le 2 et redescendre pieds joints	Version power (avec saut)
8	HEEL UP	Talon fesse	4	Talon flexe sur le 2 et redescendre pieds joints	Power (en sautant)
9	STEP TOUCH (front, side, back)	Regroupé pied (avant, côté, arrière)	2	Ouverture et fermeture des jambes avec légère flexion des genoux	Voir tableau sur les dessins dans l'espace (A, L,T,V, X, Z) Version H.I.A. = PONY (saut)
10	PIVOT TURN	½ tour	2	Changer d'orientation de 180° (un pas en avant et ½ tour sur ½ pointes.)	
11	LUNGE (front, side, back)	Fente (avant, côté, arrière)	2	Dégager une jambe tendue, l'autre fléchie	pendulum
12	HALF UP TURN	Hélico. : ½ tour	4	Franchir le step par 1 ½ tour	

PAS de L.I.A. (utilisés pour les liaisons au sol en step)

	Terminologie anglaise	Terminologie française	Temps	Vos dessins et/ou vos définitions	Variantes
1	GRAPEVINE (GRAP.)	Cep de vigne	4	Réf. au pas de bourrée	Possibilité de finir au 4 ^{ème} temps par autre mouvement (knee, heel, hop..)
2	MAMBO (*)	déhanché	3 ou 4	1 seul pied se déplace , l'autre restant sur place (déhanché)	En tournant Mambo chassé
3	CHA CHA CHA	Pas chassés	1 et 2		Across the top chasse (pas chassé dans le sens de la longueur du step)
4	TWIST (*)		2	Sur ½ pointes	
5	WALK (*)	marche			Moon walk (Michael Jackson)
6	BALL CHANGE	Pas de bourrée	1 et 2		Kick ball change (1,2 et 3)
7	SQUAT (*)	Plié (pieds parallèles ou ouverts)	2	Flexion imp. des genoux	Variante du step touch Scoop (avec impulsion) 1 et 2
8	SNAKE	serpent	1 et 2	Tête passée sous le bras	Variante du step touch
9	BUTTERFLY	papillon	1 et 2	Genoux int. et ext. sur ½ pointes	
10	CHARLESTON		4	Devant / derrière	En tournant
11	SUN	Soleil (tour naturel)	4		
12	SQUARE	Carré de jazz	4	D avance, G croise devant D, D revient vers l'arr., G joint ou se place écart	D croise devant G, G recule, ouvre écart D et ressert G vers D
13	PENDULUM (*)	Pendule	2	Balancement d'1 jambe sur l'autre	

(*) = pas qui peuvent également se faire sur le step.

QUELQUES DÉFINITIONS

- FC : Fréquence Cardiaque
- FCE : Fréquence Cardiaque d'Effort ou d'Entrainement
- BPM: Battements Par Minutes sur la musique soit le TEMPO
- Tempo = vitesse de la musique
- 1 bloc = 4 fois 8 temps
- 1 enchaînement = environ 3 blocs (à 6 blocs)
- Rythme = régularité des temps
(C'est le temps sur lequel les élèves posent par exemple le pied à chaque pulsation de la musique, on peut aller vite et ne pas être en rythme)