

RÉPERTOIRE DE PAS

1) LES PAS DE BASE :

Si on a commencé pied D alors on finit pied G et donc on redémarre pied D

- Pas de base = Basic Step
- Pas couru = Run Step
- Pas en V = V step
- L Step
- T step qui peut devenir Basic à cheval = Straddle
- Basic step tournant (rotation interne) = Reverse
- A step (sur step)
- A step au sol (V en arrière)
- V tournant = V Turn
- Pas croisé (par devant)= Jazz Square
- Traverse = Across over the top
- ½ pas tournant ou ½ reverse Turn
 - (se retrouver de l'autre côté du step)
- Contre temps (pour faire varier vitesse d'exécution et/ou permettre un changement de pied)
- Dégagé = Lunge
- Tape sur step = Tap Up,
- Tape au sol = Tap Down

2) LES PAS ALTERNÉS

Si on a commencé pied D, on finira pied D et donc on redémarrera pied G

Ces pas s'alternent : Droite puis Gauche. Ils sont à réaliser de face ou sur les côtés (corner to corner).

- Genou = Knee Up
- Coup de pied = Kick
- Talon fesse = Heel Up
- Arabesque (élévation jambe arrière tendue)
- Elévation jambe côté = Side Lift
- Ciseau
- Genou cheval (1/4 tour et revenir face ou ½ tour)
- Pivot (avec impulsion) = Hop Turn

3) LES PAS DANSÉS (LIA)

- Mambo
- Baby Mambo
- Mambo back (pied arrière sur le step pour le traverser)
- Chachacha
- Pas chassés
- Pivot
- Hélicoptère = 2 Hop Turn enchaînés

A partir de 3 genoux répétitions qui s'effectuent sur 8 temps, on peut trouver de nombreuses variantes comme par exemple :

- Rocking Horse
- Genou ciseau
- Genou avec changement de côté....