



LE BEHIND SIDE CROSS (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute en partant du PD vers la gauche ou du PG vers la droite.

[LE BEHIND SIDE CROSS DEPART PD \(derrière-côté-croisé\)](#)

- 1 Croiser le PD derrière le PG
- & Poser le PG à gauche
- 2 Croiser le PD devant le PG

LE COASTER STEP (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute en arrière en partant du PD ou du PG.

[LE COASTER STEP DEPART PD \(derrière-côté-devant\)](#)

- 1 Reculer le PD
- & Ramener le PG à côté du PD
- 2 Avancer le PD

VARIANTE LE COASTER CROSS : sur le dernier compte le PD croise devant le PG ou inversement.

LE FLICK (comptage : 1)

Coup de talon en arrière ou sur le côté en pliant la jambe.

LE HITCH (comptage : 1)

Il s'exécute en levant le PD ou le PG et en pliant le genou.

LE HOOK (comptage : 1)

Il s'exécute en croisant le talon droit ou gauche devant le tibia de l'autre jambe.

LA JAZZ BOX (comptage : 1 - 2 - 3 - 4)

Elle s'exécute en dessinant un triangle au sol en commençant par le PD vers la gauche ou le PG vers la droite . Elle peut se terminer par ¼ ou ½ tour.

[LA JAZZ BOX DEPART PD](#)

- 1 Croiser le PD devant PG
- 2 Reculer le PG
- 3 Poser le PD à droite en l'écartant du PG
- 4 Ramener le PG à côté du PD

VARIANTE

LA JAZZ BOX CROSS : sur le dernier compte le PD croise devant le PG ou inversement.

LE KICK (comptage : 1)

Petit coup de pied vers l'avant, croisé ou sur le côté.

LE KICK BALL CHANGE (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute sur place en partant du PD ou du PG.

[LE KICK BALL CHANGE DEPART PD](#)

- 1 Kick du PD
- & Ramener le PD à côté du PG
- 2 Lever et poser le PG

VARIANTE

LE KICK BALL STEP : sur le dernier compte le PD ou le PG avance.

LE KICK BALL CROSS : sur le dernier compte le PD croise devant le PG ou inversement.

LE FULL TURN (comptage : 1 - 2)

Il s'exécute en effectuant un tour complet.

- 1 Faire ½ tour à droite avec le PG derrière / 1 Faire ½ tour à gauche avec le PD derrière
- 2 Faire ½ tour à droite avec le PD devant / 2 Faire ½ tour à gauche avec le PG devant

LE MAMBO (comptage : 1 & 2)

Il ressemble à un ROCK, seule la vitesse d'exécution et le comptage sont différents. Il peut s'exécuter en avant, en arrière ou sur les côtés.

LE MAMBO AVANT DEPART PD

- 1 Avancer le PD (le poids du corps est sur la jambe droite et le PG est levé)
& Poser le PG avec le poids du corps sur la jambe gauche
- 2 Ramener le PD à côté du PG

LE MONTEREY TURN (comptage : 1 - 2 - 3 - 4)

Il s'exécute en partant du PD ou du PG avec ½ ou ¼ de tour.

LE MONTEREY TURN ¼ TOUR A DROITE

- 1 Pointer le PD à droite
- 2 Pivoter ¼ de tour à droite sur le PG en ramenant le PD à côté du PG
- 3 Pointer le PG à gauche
- 4 Ramener le PG à côté du PD

LE PIVOT (comptage : 1 - 2)

Il s'exécute en partant du PD ou du PG avec ¼ ou ½ tour.

LE PIVOT DEPART PD AVEC ¼ TOUR A GAUCHE

- 1 Poser PD en avant
- 2 Faire ¼ tour à gauche en glissant les pieds sur le sol

LE ROCK (comptage : 1 -2)

Il s'exécute en partant du PD ou du PG en avant ou en arrière, à droite ou à gauche, croisé devant ou derrière.

LE ROCK AVANT DEPART PD

- 1 Avancer le PD (le poids du corps est sur la jambe droite et le PG est levé)
- 2 Poser le PG avec le poids du corps sur la jambe gauche

VARIANTE

LE ROCK CROSS : sur le dernier compte le PD croise devant le PG ou inversement.
Il peut être syncopé (comptage : 1 &).

LE ROCKING CHAIR (comptage : 1 - 2 - 3 - 4)

ROCK avant puis ROCK arrière du même pied.

Il peut être syncopé (comptage : 1 & 2 &).

LE ROLLING VINE (comptage : 1 - 2 - 3 - 4)

Il s'exécute en partant du PD vers la droite ou du PG vers la gauche.

LE ROLLING VINE DEPART PD

- 1 Faire ¼ tour à droite avec le PD devant
- 2 Faire ½ tour à droite avec le PG derrière
- 3 Faire ¼ tour à droite avec le PD à droite
- 4 Faire un touch PG à côté du PD

LA RUMBA BOX (comptage : 1 -2 -3)

Elle s'exécute en partant du PD ou du PG en avant ou en arrière, à droite ou à gauche.

LA RUMBA BOX DEPART PD A DROITE

- 1 Poser le PD à droite
- 2 Ramener le PG à côté du PD
- 3 Avancer le PD

Elle peut être syncopée (comptage : 1 & 2).

LE SAILOR STEP (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute sur place en partant du PD ou du PG. Il peut s'exécuter ou avec ¼ ou ½ tour.

LE SAILOR STEP DEPART PD

- 1 Croiser le PD derrière le PG
& Poser le PG à gauche
- 2 Remettre le PD à droite

LE SCUFF (comptage : 1)

Il s'exécute en frottant le sol avec son talon droit ou gauche d'arrière en avant.

LE SHUFFLE (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute en partant du PD ou du PG, en avant ou en arrière, à droite ou à gauche (pas chassés). Il peut se terminer par ¼ tour et il peut être exécuté en effectuant ½ tour.

LE SHUFFLE AVANT DEPART PD

- 1 Avancer le PD
- & Le PG rejoint le PD
- 2 Avancer le PD

VARIANTE LE CROSS SHUFFLE (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute en partant du PD vers la gauche ou du PG vers la droite.

LE CROSS SHUFFLE DEPART PD

- 1 Croiser le PD devant le PG
- 2 Glisser le PG à gauche
- 3 Croiser le PD devant le PG

LE STEP LOCK STEP (comptage : 1 & 2)

Il s'exécute en partant du PD ou du PG, en avant ou en arrière.

LE STEP LOCK STEP AVANT DEPART PD

- 1 Avancer le PD
- & Croisé le PG derrière le PD
- 2 Avancer le PD

LE STOMP (comptage : 1)

Le plat du PD ou du PG vient frapper le sol. LE STOMP DOWN : le pied reste au sol.

LE STOMP UP : le pied remonte après avoir frappé le sol.

LE STRUT (comptage : 1 - 2)

Il s'exécute en partant du PD ou du PG de la pointe au talon (TOE STUT) ou inversement (HELL STUT) en avant, en arrière, sur le côté ou croisé.

LE TOE STRUT DEPART PD EN AVANT

- 1 Poser la pointe du PD en avant
- 2 Baisser le talon

LE TOUCH (comptage : 1)

La pointe du PD ou du PG se dépose à côté, devant, sur le côté ou derrière l'autre pied.

LE VINE (comptage : 1 - 2 - 3)

Il s'exécute en partant du PD vers la droite ou du PG vers la gauche et peut se terminer par ¼ tour. Le vine est généralement accompagné d'un 4^e compte qui est variable en fonction de la chorégraphie (Touch, Scuff,...).

LE VINE DEPART PD A DROITE

- 1 Poser le PD à droite
- 2 Croiser le PG derrière le PD
- 3 Poser le PD à droite

LA WEAVE (comptage : 1 - 2 - 3 - 4)

Elle s'exécute en partant du PD vers la droite ou du PG vers la gauche.

LA WEAVE DEPART PD A DROITE

- 1 Poser le PD à droite
- 2 Croiser le PG derrière le PD
- 3 Poser le PD à droite
- 4 Croiser le PG devant le PD

Elle peut être syncopée (comptage : 1 & 2 &).



LE TAG & LE RESTART

Les musiciens ne composent pas toujours des musiques régulières (32, 40, 48 ou 64 temps). Il arrive souvent qu'ils rajoutent des temps supplémentaires (TAG) ou coupent un pont musical (RESTART) pour reprendre un couplet ou un refrain après 8 ou 16 temps sans attendre les 32 ou 64 temps réguliers.