

LES PAS DE BASE EN STEP

LES BASICS :

Terminologie anglaise	Terminologie française	Descriptif
BASIC STEP	BASIC	Monter et descendre
V STEP	V	Monter et descendre en V
KNEE UP	GENOU	Monter pied D et monter genou G au-dessus de la hanche
KICK	COUP DE PIED	Idem avec coup de pied
HEEL UP	TALON FESSE	Idem avec talon fesse
LUNGE	FENTE AVANT	Fente jambe D fléchie en avant et jambe G tendue en arrière. Inverser la jambe de devant en sautant
L STEP	L	Monter pied D puis G et descendre à droite

LES COMBINES :

Terminologie anglaise	Terminologie française	Descriptif
STRADDLE	A CHEVAL	Monter ¼ de tour à G sur le step descendre pied D et G à cheval et revenir devant le setp
OVER THE TOP	TRAVERSE	Traverse le step dans le sens de la largeur avec ¼ de tour à G
ACCROSS THE TOP	CHASSE SUR LE STEP	Traverse le step dans le sens de la longueur
REVERSE	REVERSE	Basic en tournant de dos pour revenir de face
JAZZ SQUARE	CROISE SUR STEP	Monter pied D, croise G devant D, descendre D puis G
HALF UP TURN		½ tour par la droite en sautant avec un knee up le plus souvent

LES PAS DE TRANSITION : Attention l'alternance D et G est rompue ET ces pas permettent de repartir de l'autre pied

Terminologie anglaise	Terminologie française	Descriptif
REPEATERS	3 GENOUX REPETITIONS 3 KICK REPETITIONS...	3 knee up ou 3 talons fesses ou 3 kick
TAP UP / TAP DOWN	TAPE SUR LE STEP/ TAPE EN BAS DU STEP	Monter pied D, taper avec le pied G et redescendre pied G puis D
LIFT STEP	GENOU, COUP DE PIED, TALON FESSE	Voir descriptif basics
CHA CHA	CHA CHA	Monter pied D et chassé sur le step, marcher G puis redescendre D

CONSIGNES DE SECURITE :

Monter avec tout le pied sur le step pour éviter les déséquilibres et protéger le talon d'achille

Garder une distance suffisante avec le step du voisin pour éviter les chutes

Rester buste droit et corps gainé pour préserver le dos

Freiner la descente et alléger sur les rotations pour éviter les chocs et protéger la cheville et le genou

LES PAS DE BASE EN AEROBIC

LES BASICS (LIA) : Les pas sont décrits sur 4 temps

Terminologie anglaise	Terminologie française	Descriptif
MARCH	MARCHE	Marche avec déroulé du pied
V	V	Marche en dessinant un V au sol
MAMBO	MAMBO	Marche devant puis derrière
GRAPEWINE	GRAPEWINE	Ecarte/croise derrière/écarte/ferme
JAZZ SQUARE	JAZZ SQUARE	Marche en décrivant un carré
PIVOT TURN	PIVOT ½ TOUR	Marche devant tourne marche derrière tourne
DEBOULE	TOUR EN MARCHANT	De face /de dos / de face

LES COMPLEXES (LIA) :

Terminologie anglaise	Terminologie française	Descriptif
KNEE UP	GENOU	Lever de genou à 90°
LUNGE	FENTE	Ouverture des jambes, une fléchie une tendue peut se faire aussi de côté
HEEL UP / CURL	TALONS FESSES	Marche talon fesses
CHACHA	CHACHA	Petit pas chassé
SQUAT	SQUAT	Ecart de jambes avec flexion à 90°

LES PAS AVEC IMPULSION (HIA) :

Terminologie anglaise	Terminologie française	Descriptif
JOG	COURSE	Le talon monte à la fesse
KNEE UP SAUTE	GENOU AVEC IMPULSION	Lever de genou à 90° avec impulsion
LUNGE SAUTEE	FENTE AVEC IMPULSION	
SCOOP		Marche saute pour rassembler
CHASSE	CHASSE	Pas chassé
PONY		Sautillé avec contre-temps (1 et 2)
JUMPING JACK		Sauter en 2 ^{nde} pour écarter les jambes et sauter pour revenir en 6è
PENDULUM		Mouvement de pendule avec les jambes
SKIP		Talon fesse + coup de pied qui peut se faire de face, de côté ou en arrière
KICK / HIGH KICK	COUP DE PIED avec + ou – d'amplitude	Battement de jambe qui peut se faire de face, de côté ou en arrière
GRAPEWINE AVEC IMPULSIONS (1 ou 2)		Ecarte/croise derrière/écarte/ferme avec 1 ou 2 impulsions

CONSIGNES DE SECURITE :

Garder le corps gainé dans l'exécution des pas.

Le haut du corps doit maintenir un alignement correct et tonique