



LES PAS EN STEP

Notions à connaître :

- **Jambe leader** : Jambe qui commence le pas (jambe droite ou jambe gauche).
- **Pas simple ou Pas +** : pas qui une fois terminé, se répète avec la même jambe leader.
- **Pas alterné ou Pas -** : pas qui une fois terminé, permet le changement de jambe leader.

PAS SIMPLES ou PAS +

BASIC (B) à 4 temps qui peut amener :

- V STEP (V)
- BOX STEP (BS) ou JAZZ SQUARE (JS)
- REVERSE (R)
- TRAVERSE (T)
- MAMBO (Mb) puis PIVOT (Pt) -

PAS ALTERNES ou PAS -

GENOU (G) à 4 temps qui peut amener:

- TALON FESSE (TF) -
- KICK (K)
- ELEVATION (E)
- SIDE (S)

3 GENOUS REPETITIONS (3G) à 8 temps qui peut amener:

- L STEP (L) -
- GENOUX CISEAUX
- GENOU TWIST
- CHARLESTON
- 3 ELEVATIONS REPETITIONS

MARCHE EN NOMBRE IMPAIR

Particularité : le pas de 4 temps alterné appelé « Tap Up » (TU), n'est pas un pas chorégraphique, mais un pas dit « d'attente ».

Il peut cependant être utilisé dans une chorégraphie si besoin est.