



- **PADDLE TURN** : Série de 7 changements de poids (Ball Change) en gardant  $\frac{3}{4}$  du poids du corps sur la jambe de terre, la jambe libre exécutant le mouvement permettant la rotation : Pas devant avec  $\frac{1}{4}$  de tour, pas de côté, pas avec  $\frac{1}{4}$  de tour, pas de côté = Buz Step.
- **PARALLEL POSITION** : (Position parallèle) Position du Corps : Départ position fermée, l'homme avance : - diagonale G (Right Parallel Position) ou - diagonale D (Left parallel position) Position des mains : dem à Closed Position
- **PD** : Pied Droit.
- **PG** : Pied Gauche.
- **PAS COASTER** : 3 pas sur 2 temps. Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. 1. Pas du pied droit devant (rock devant) 2. Replacer le poids sur le pied gauche derrière (rock derrière) 3. Pas du pied droit derrière & pas du pied gauche près du droit. 4. Pas du pied droit devant. Pas du pied droit décrit, pour le pas du pied gauche, inverser les pieds.
- **PENDULE** : 1.pied Droit avant 2.pied Gauche avant légèrement Derrière pied Droit en fléchissant les genoux
- **PHRASED** : Si une danse est « phrased » si elle a été chorégraphiée exactement sur la musique, les autres danses ont des tags, bridges....
- **PIED MATELOT** = MULE
- **PIGEON** = HEELS SPLIT
- **PIGEON TOED MOVEMENT** : Déplacement sur le côté avec les pointes jointes puis les talons joints.
- **$\frac{1}{2}$  PIGEON TOED** : Mouvement sur place (pieds serrés, déplacer les talons).
- **PIROUETTE**: 1.pied Gauche avant  
2. pied Droit sur place en pivotant  $\frac{1}{2}$  tour à droite sur plante, à la fin de la pirouette le poids est sur le pied gauche
- **PIVOT** : Tour en se déplaçant, exécuté avec les cuisses verrouillées et les pieds écartés dans la 5ème position en extension.
- **PIVOT MONTEREY**: Pieds ensemble et genoux légèrement pliés. description du pivot à droite, pour le pivot à gauche, inverser les pas. 1. Pointer le pied droit à droite 2. Sur place & sur le pied gauche pivoter  $180^\circ$  ( $\frac{1}{2}$  tour) à droite et déposer le pied droit près du pied gauche 3. Pointer le pied gauche à gauche 4. déposer le pied gauche près du droit. On se retrouve face au mur opposé au point de départ.

- **PIVOT TURN** = MILITARY TURN
- **POINT** = TOUCH
- **POSITION CLOSED WESTERN ou POSITION BALLROOM** : (Position fermée) Direction : En fonction de la danse Position du Corps : Face à face (toujours)  
Position des mains : Mains gauche homme & main droite femme à l'extérieur au niveau de l'épaule, Main droite de l'homme derrière l'épaule gauche de la femme, Main gauche de la femme sur épaule droite de l'homme
- **POSITION FAN** : l'homme et la femme se positionnent perpendiculairement, la main gauche de l'homme tenant la main droite de la femme. Spécifique à la rumba et au cha-cha.
- **POSITION INDIEN** : Les partenaires sont l'un derrière l'autre, l'homme en arrière de la femme. Les mains sont l'une dans l'autre, à la hauteur des épaules. Dans la position « indien » inversée, l'homme est placé devant la femme.
- **POSITION OPEN FACING ou HANDHOLD** : les partenaires sont face à face, pieds écartés, bras fléchis presque à 90 °, mains de la femme à plat dans les mains de l'homme, droite dans droite, gauche dans gauche.
- **POSITION LATIN CLOSED** : face à face, l'homme et la femme distants, pieds légèrement écartés, l'homme tient la main droite de la femme dans sa main gauche, les doigts sont entrelacés, la femme pose sa main gauche sur l'épaule droite de l'homme, qui a sa main droite sur l'omoplate de la femme. Les bras sont à peine fléchis.
- **POSITION PARALLEL** : (Position parallèle) Position du Corps : Départ position fermée, l'homme avance : - diagonale G (Right Parallel Position) ou - diagonale D (Left parallel position) Position des mains : dem à Closed Position
- **POSITION PROMENADE** : Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côte à côte  
Position des mains : Main droite dans main droite, Main gauche dans main gauche Les bras sont croisés à l'avant, main droite de l'homme dessus
- **POSITION REVERSED SHADOW** : (Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position indienne Inversée) Position du Corps : Homme devant la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de l'homme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de l'homme, celui-ci ayant sa main gauche à la hanche.
- **POSITION REVERSED SWEETHEART** : (Souvent appelée Side-By-Side Inversée) Position du Corps : Homme à droite de la Femme Position des mains : Main droite dans main droite au niveau de la poitrine de l'homme, Main gauche dans main gauche au niveau de l'épaule gauche de la femme
- **POSITION SHADOW** : (aussi dite : Varsouvienne) Position de l'ombre souvent appelée Indian Position : position Indienne) Position du Corps : Homme derrière la Femme Position des mains : Mains au niveau des épaules de la Femme ou Main droite dans la main droite, Main gauche sur la hanche gauche de la femme, celle-ci ayant sa main gauche à la hanche. Utilisée beaucoup dans le swing, la polka, parfois la rumba et le cha-cha.
- **POSITION SKATERS** : Position du Corps : Homme à droite ou à gauche de la Femme, côte à côte  
Position des mains : Main droite dans main gauche, Main gauche dans main droite Les bras sont croisés à l'avant, main gauche de l'homme dessus
- **POSITION SWEETHEART** : (appelée aussi SIDE BY SIDE = COTE A COTE) : Position spécifique dans

la danse en couple. La danseuse est placée devant le danseur qui la tient par les deux mains à hauteur de l'épaule. La danseuse peut être positionnée légèrement à droite (Right side by side), ou à gauche (Left side by side).

- **POSITION WRAP** : côte à côte dans la même direction, la femme à droite de l'homme. Le bras droit de la femme passe devant la taille de l'homme et tient sa main droite. Les mains libres sont jointes à hauteur de la poitrine. Utilisée pour le Jitterburg et la valse.
- **PREP** : Mouvement ou un pas de départ utilisé comme préparation pour un tour ou pour un changement de position dans la danse.
- **QUICK** : Pas ou un transfert de poids qui prend une mesure de musique.