



- **HEEL BALL-CHANGE** : Mouvement sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas sur place sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **HEEL-BALL-STEP** : Mouvement sur trois temps (1 & 2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et pas en avant sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
- **HEEL-BALL-CROSS** : Ce mouvement est le même que « HEEL-BALL-STEP » ; au dernier temps croiser le pied devant l'autre en déposant le poids au lieu de faire un pas à l'avant.
- **HEEL FAN** : Poids du corps sur l'avant des pieds : pivoter le talon vers l'extérieur, ramener le talon.
- **HEEL GRIND** : PD talon devant / la pointe vers Gauche en soulevant PG, PD tourner la pointe vers DR en reposant PG. Peut être fait des deux côtés.
- **HEEL JACK** : Ex Heel Jack Left : PD pas en diagonale vers l'arrière droite, talon G devant en diagonale avant gauche, revenir PG au centre et toucher PPD près du gauche
- **HEELS SPLIT = PIGEON = WING SCISSORS** : La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.
- **HEEL STOMPS** : Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, retour des talons sur le sol. Prend une mesure de musique et est compté comme "& 1".
- **HEEL STUT** : Déposez le talon en avant, Déposez la plante du pied au sol
- **HIP BUMPS** : Balancement des hanches : mouvement sur 3 temps (1 & 2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant (diagonale). Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause = Coups de hanches vers l'avant, le côté ou l'arrière.
- **HIP LIFT** : La hanche monte en tendant la jambe qui ne supporte pas le poids du corps.
- **HIP ROLL** : Rond avec les hanches
- **HITCH** : Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant et, éventuellement, en même temps, sauter sur l'autre pied = Lever le genou. Hitch Droit : Lever le genou droit. Hitch Gauche : Lever le genou gauche.
- **HOLD** : Ne rien faire pendant le temps = Arrêt dans une danse.
- **HOME** : L'endroit initial de départ.

- **HOOK** : Crochet : Croiser les jambes en fléchissant le genou de la jambe de support = Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia. Hook Droit : Ramener le talon droit croisé devant la cheville gauche. Hook Gauche : Ramener le talon gauche croisé devant la cheville droite.
- **HOOK COMBINATION** : Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps : poser le talon devant la diagonale, Hook (ramener le talon croisé devant la cheville), poser le talon devant dans la diagonale, ramener le pied libre à côté de la jambe de terre.
- **HOP** : Saut d'un pied sur le même pied.
- **ILOD** : " Inside Line Of Dance " Pour les danses de partenaire. Position face à l'intérieur du cercle, dos au mur.
- **ISOLATION** : Mouvement d'une partie du corps individuellement du reste du corps.
- **JAZZ BOX ou JAZZ SQUARE** : Carré Jazz : Une combinaison de 4 pas en croisant le pied droit devant le pied gauche, pas de côté sur le pied gauche, pas arrière sur le pied droit, pas ensemble sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps. Droit : Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant. Gauche : Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant.
- **JUMP** : Saut de 2 pieds sur 2 pieds = Saut sur les deux pieds.
- **JUMP APART** : Saut écarté sur les deux pieds
- **JUMPING** : Mouvement sans point de support.
- **JUMPING JACK** : Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un $\frac{1}{2}$ tour ou un $\frac{1}{4}$ de tour.
- **JUMP TOGETHER** : Saut pour ramenez les deux pieds ensemble