

Словарь терминов по современному танцу (база)

Arch (арч)	«арка», прогиб торса назад
Body roll (боди ролл)	группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)
Boll change (болл чейнж)	смена ног
Contraction (контракшн)	сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.
Drop (дроп)	«сбрасывание» тела через импульс. Падение, расслабленное падение всего корпуса или отдельных частей.
Flat back (флэт бэк)	наклон торса с прямой спиной
Flex (флекс)	сокращение стопы, но иногда это понятие используется и для рук
Jump (джамп)	прыжок с двух ног на две
Pas de bourree (па де буре)	связующий шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi- plie в джазовой позиции.
Point (поинт)	вытянутое положение стопы
Release (релиз)	расширение объема торса, которое происходит на вдохе
Releve (релеве)	подъем на полупальцы
Roll down (ролл даун)	спиральный наклон вниз – вперед, начиная от головы
Roll up (ролл ап)	обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием торса в исходную позицию
Step (степ)	шаг
Step ball change (степ болл чейнж)	связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах
Slide (слайд)	«скользить», затянутый шаг
Stretch (стрейч)	растяжка
Swing (свинг)	раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме

Tilt (тилт)	угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 ⁰ и выше
Womb (вомб)	собираение тела в позу «зародыша»
Zundari (зундари)	движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад
Джаз-хенд (джаз хэнд)	положение руки с напряжёнными, расставленными пальцами.
Диип боди бэнд (дип боди бэнд)	глубокий наклон торса вперёд (тело наклоняется ниже 90 градусов) «складка»
Изоляция	технический приём, с помощью которого реализуется принцип полицентрии. Изолированными центрами являются: голова и шея, плечевой пояс, бедра, руки и ноги.
Кик	пинок, бросок ноги в любом направлении
Пелвис	движения бёдрами.
Координация	координирование в танце двух и более центров одновременно.
Ракурс	точка зрения из зрительного зала на исполнителя
HINGE (хинч)	положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах