

Termes techniques - Danse Country

STEP = pas

FORWARD (fwd) = en avant

BALL = plante de pied

En rouge, les pas peuvent se faire à droite ou à gauche.

PD = pied droit

TURN = tourner

BACK = arrière

HEEL = talon

PG = pied gauche

SIDE = côté

CROSS = croisé

TOES = pointe de pied (orteils)

PDC = poids du corps

TERMES	Temps	Détails
BRUSH	1	Droit ou gauche Frottement du sol avec l'avant du pied en avant du plat du pied qui effleure le sol.
BUMP	1	A droite ou à gauche Coup de hanche en diagonal
PAS CHASSÉ ou TRIPLE STEP ou SHUFFLE	1 & 2	Devant, arrière, droite ou gauche Triple step devant : pas D devant et ramener le pied G derrière en poussant le PD
COASTER STEP	1 & 2	Droit ou gauche, devant ou derrière ex. PG arrière 1 PG pas en arrière & PD rejoindre à côté du PG 2 PG pas en avant.
DIG	1	Droit ou gauche Mettre le talon en avant
DRAW / DRAG	1	Droit ou gauche Ramener doucement une jambe vers l'autre.
FAN HEEL (talon) FAN TOES (pointe du pied)	1 - 2	Droit ou gauche Pieds joints, ouvrir le talon vers l'extérieur puis refermer Pieds joints, ouvrir la pointe de pied vers l'extérieur puis refermer
FLICK		Un kick rapide en arrière avec le genou plié
VINE ou GRAPEVINE	1-4	A droite ou à gauche Pas à D, croisé PG derrière PD, Pas à droite, ramener PG près du PD (variantes pour le 4ème temps)
KNEE POPS ou genou d'Elvis	1-2	A droite ou à gauche Relever un ou deux talons en pliant les genoux et ensuite reposer les talons
HOLD	1	Pause
HOP	1	Droit ou gauche Un saut en avant sur un pied et atterrir sur le même pied
HOOK	1-4	A droite ou à gauche Talon devant replié la jambe au niveau du genou, remettre le talon devant ramener à côté du pied

JAZZ BOX (square)	1-4	A droite ou à gauche 1. PG croisé devant PD 2. PD pas en arrière 3. PG poser à côté du PD 4. PD revient à côté du PG 1. PD croisé devant PG 2. PG pas en arrière 3. PD poser à côté du PG 4. PG revient à côté du PD
KICK	1-2	Droit ou gauche coup de pied en avant avec la jambe tendue et la pointe du pied vers le bas
KICK BALL CHANGE	1 & 2	A droite ou à gauche Coup de pied et revenir, le PDC passe sur l'autre pied
MONTEREY TURN	1-4	Principalement à D Pointer à D, faire un demi-tour (ou quart de tour) en ramenant la jambe droite à côté du PG Pointer à G, ramener PG à côté du PD
STEP TURN	1-2	A Droite ou à gauche Pas devant 1/2 tour ou ¼ de tour (PDC sur la jambe avant)
LUNGE	1-2	Droit ou gauche Pas devant en pliant le haut du corps (comme un ressort)
TOUCH	1	Droit ou gauche Pointe au milieu du pied
ROCK STEP (devant) ROCK BACK (arrière) SIDE STEP (côté)	1-2	Droit ou gauche ou à côté Pas devant (arrière ou côté) avec le poids du corps sur l'avant et revenir
RONDE	1-2	A droite ou à gauche La jambe fait un mouvement circulaire d'avant en arrière ou d'arrière vers l'avant
SAILOR STEP	1 & 2	Droit ou gauche 1 PG croiser derrière PD & PD poser à droite 2 PG poser à gauche
SCUFF	1	Droit ou gauche Coup de talon
SHIMMY	1-2	A droite, à gauche Un mouvement des épaules en avant et en arrière
SLIDE	1-2	A droite, à gauche, devant ou derrière Grand pas en avant, de côté ou derrière et ramener l'autre jambe en glissant au sol assez lentement.
STEP LOCK	1-2	A droite ou à gauche Pas devant, fermer ce pas avec l'autre pied
STOMP	1	A droite, à gauche ou devant Taper du pied sur le sol sur place avec changement de poids.

STOMP UP	1-2	A droite, à gauche Un pas sur place sans changement de poids
HEEL STRUT TOE STRUT	1-2	A droite ou à gauche Talon avec pointe levée reposer la pointe Pointe avec talon levé reposer le talon