

Définitions de pas de country

APPLE JACK : Mouvement des pieds sur place.

1) Poids sur le Talon G et sur la Pointe D, tourner (position en V)
& ramener Pointe G et Talon D au centre.

2) Poids sur le Talon D et sur la Pointe G, tourner Pointe D et Talon G à droite (position en V)
& ramener les pieds ensemble au centre.

BACK : Tout simplement un mouvement de la jambe en arrière

BACKWARD : Vers l'arrière

BALL : Plante du Pied (ex : s'utilise dans le Kick **BALL** Change)

Brush : Brosser le sol avec l'avant du pied (en 1 temps)

BUMP : Balancement de la hanche vers la droite ou la gauche

Clap : Taper des mains

COASTER STEP : Reculer un pied (D ou G), le second le rejoint et le premier avance à nouveau (sur compte 1 & 2)

Coaster step PG : poser le PG derrière et ramener le PD à côté du PG, poser PG devant.

CROSS : Croisé (ex : Pied Droit passe devant ou derrière Pied G)

Cross rock step PD devant PG : croiser le PD devant le PG et remettre le pdc sur le PG.

CHARLESTON : Nom d'une danse.

Un motif sur 4 temps, avec swivel (pivot) du pied vers l'intérieur et l'extérieur

- 1) Pas en avant gauche
- 2) Kick (coup) du pied droit
- 3) Pas en arrière sur le pied droit
- 4) Pointer pied gauche vers l'arrière

CONTINUITY : Qui veut dire - Continuité

La possibilité de mélanger et d'incorporer diverses figures d'écoles (motifs) ensemble pour obtenir une suite de mouvements continus.

FAN : Qui veut dire - Eventail

- a) La jambe d'appui est légèrement fléchie et la jambe libre décrit un mouvement circulaire s'étendant devant, sur le côté et derrière, sans appui.
- b) Heel Fan (écarter talon) = les 2 pieds assemblés en 1ère position, le talon d'un des deux pieds s'écarte sur le côté et revient.
- c) Toe fan (écarter pointe) = les 2 pieds assemblés en 1ère position, la pointe d'un des deux pieds s'écarte sur le côté et revient.

FAN KICK : Lever la jambe tendue assez haut en décrivant un cercle.

Fan PG : écarter la pointe du PG à gauche, ramener au centre. (

FLICK : Qui veut dire - Petit coup pichenette

Un coup de pied rapide vers l'arrière avec pied pointé et genou plié, la jambe formant un angle aigu.

FLOOR CRAFT : Qui veut dire - Bon usage de l'espace

C'est savoir utiliser correctement l'espace par rapport aux figures d'une danse donnée.

FREE TURN : Qui veut dire - Tour Libre

Tourner indépendamment sans aucun contact avec son partenaire.

FREEZE : Qui veut dire - Figer-Arrêt complet, aucun mouvement.

HEEL SPLITS : Qui veut dire - Ecarter les talons

Nous trouvons d'autres appellations : Scissors, Butterflies, Fans, Pigeon Toes.

Les pieds sont assemblés, le poids étant porté sur les plantes des 2 pieds.

Ecarter les talons l'un de l'autre sur 1, les ramener en 1ère position sur 2.

Fast Heel Splits : s'exécutent sur un seul temps compté "&1".

HEEL STOMPS : Appelés aussi Knee Pop. Qui veut dire - Frapper le talon au sol

Soulever un talon ou les deux en pliant les genoux. Reposer les talons sur le sol.

Ce motif s'exécute le plus souvent sur un temps, compté "&1".

Heel strut D en avant : poser talon D devant puis abaisser la pointe PD

HEEL TURN :

A partir d'un pas en arrière, passer de la plante sur le talon et en ramenant l'autre pied (position parallèle)

puis en transférant le poids du corps sur l'autre pied à la fin du tour.

HIP BUMP : Coup de Hanches vers le coté, l'arrière ou l'avant (temps précisé)

Hip bump : mouvement de hanches d'arrière en avant.

HIP LIFT : Qui veut dire - Soulever la hanche

La jambe se soulève en tendant la jambe libre.

HITCH : Lever le genou (à mi hauteur) (compte pour 1 temps)

Hitch PG : lever le genou avec le corps légèrement penché en arrière

HOLD : Arrêt dans une danse (temps mort). Il sert dans le comptage

HOOK : Croiser un pied devant l'autre à hauteur du tibia (compte pour 1 temps)

Hook PD, hook PG : Lever la jambe droite devant la jambe gauche.

In : vers l'intérieure

JAZZ BOX (en 4 temps) : Mouvement comprenant 4 changements de poids

Ex : Croiser P-D devant le P-G, reculer P-G, P-D pas à droite, avancer P-G

Peut se débiter par Avancer le P-G, croiser P-D devant P-G.....

(si votre P-G rejoint le P-D sur le dernier temps, il s'agit d'un triangle et non d'un Jazz Box)

Jazz box PD avec 1/4 T à droite sur le temps trois : croiser le PD devant le PG, décroiser le PG, poser le PD à droite en faisant 1/4 tout à droite et ramener le PG à coté du PD.

Jazz box PD avec 1/4 de Tour à droite : croiser le PD devant le PG, poser le PG derrière, poser le PD à droite avec 1/4 de tour à droite, ramener le PG à côté du PD.

JUMP : Saut sur les deux pieds

KICK : Coup de pied (en 1 temps)

KICK BALL CHANGE : A droite ou à Gauche. Coup de pied vers l'avant, revenir sur place.
Passer le poids du corps sur le pied (de retour)
Repasser le poids du corps sur l'autre pied. (en compte 1 & 2)

LOCK : Croisement serré des deux pieds (ou bloquer un pied derrière l'autre)

MONTEREY TURN (en 4 temps) : Rotation d'1/2 tour vers la droite ou vers la gauche
Ex : Pointer P-D à droite, pivoter d'1/2 tour vers la droite sur le P-G en ramenant le P-D près du P-G. Toucher le P-G à gauche, ramener le P-G à côté du P-D

Out : vers l'extérieur

ROCK STEP : Mouvement comportant 2 changements de poids du corps dans des directions opposées.
S'effectue vers l'avant, l'arrière ou le côté.
Ex : Avancer P D vers l'avant sans bouger P G et repasser le poids du corps sur P G (compte en 2 temps)

Rock step PG en arrière : poser le PG derrière, ramener le pdc sur le PD. pdc (poids du corps)

SAILOR STEP : Commencer avec Pied D ou Pied G.
Ex : Croiser le P-D derrière le P-G. Pied Gauche, pas à gauche, Pied Droit, pas à droite (en compte 1 & 2)

Sailor step : croiser la jambe D derrière la jambe G et ramener le PG à gauche à côté du PD, poser le PD devant.

Sailor 1/4 de tour à gauche : croiser la jambe G derrière la jambe D en faisant 1/4 de tour à G et ramener le PD à côté du PG, poser le PG devant.

SCOOT : Glissement du pied sur lequel se trouve le poids du corps vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté (1 temps)

SCUFF : Brosser le sol avec le talon du pied (en 1 temps) **Scuff PG** : brosser le sol avec la plante du pied.

Shuffle forward : En formant un cercle : triple step avant PD

triple step avant PG

triple step avant PD

triple step avant PG

SIDE ROCK : Rock Step sur le côté (Droit ou Gauche)

SLAP : Frapper de la main le talon du pied opposé (ex : main droite sur talon gauche)

Slap PG main droite : plier la jambe gauche derrière la jambe droite et frapper le talon G avec la main droite.

SLIDE : Pas glissé pour rejoindre le pied d'appui

SNAP : Claquer des doigts (pouce et index)

STEP TURN : Pivot à Gauche ou à Droite (faire 1/2 tour)

Mouvement comportant deux changements de poids du corps et de direction (compte sur 2 temps)

Ex : Avancer P-D, le poids du corps se transfère sur la jambe droite,

Pivoter d'1/2 tour vers la gauche et transférer le poids du corps sur la jambe gauche.

STOMP UP : Taper du pied sans passer le poids du corps dessus et le remonter très légèrement

STOMP : Taper du pied (en 1 temps).

Heel Struts : Poser le talon puis la pointe de pied (changement de poids sur 2)

SWIVEL : Rotation des hanches, du (des) talon(s) ou de la (les) pointe(s) en isolant le haut du corps sans le bouger

Swivel-walk : Poser le pied en le faisant glisser légèrement sur le côté D ou G

THREE STEP TURN (en 4 temps) : Effectuer un tour complet en 3 pas, sur 3 temps vers la droite, la gauche, en avant ou en arrière.
Le 4ème temps est variable (brush, kick....)

TRIANGLE (voir Jazz Box)

Triple step (à droite) : poser le PD à droite et ramener le PG à coté du PD, mettre le PD à droite.

Triple step PD devant : poser le PD devant et ramener le PG à coté du PD, poser le PD devant.

Toe Struts : Poser la pointe puis le talon (changement de poids sur 2)

VINE (en 4 temps) : Déplacement latéral vers droite ou gauche
Ex : P-D pas à droite, croiser P-G derrière P-D, P-D pas à droite
le 4ème temps peu être variable (un hitch, stomp, kick.....)

Vine à droite : poser PD à droite, croiser PG derrière PD, poser PD à droite.