



Petit lexique des pas de danse Country



Apple Jack : Ce mouvement de pied est fait sur un temps avec les deux pieds. Sur la plante du pied gauche, faire un twist avec le talon vers la droite et sur le talon droit, twist le bout du pied droit vers la droite, revenir au centre, sur la plante du pied droit, faire un twist avec le talon vers la gauche et sur le talon gauche, twist le bout du pied gauche vers la gauche, revenir au centre.

Brush : Le pied utilisé doit être levé à l'arrière, il s'agit d'effleurer la plante du pied sur le plancher en dépassant l'autre et allant vers l'avant.

Buttermilk (ou Pigeon wings, Split, Dorothy's step) : Relever sur la plante des deux pieds, pivoter vers l'extérieur de chaque côté et revenir au centre

Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Charleston : Pas gauche avant, kick jambe droite avant, pas droit arrière, pointe gauche arrière. Ce mouvement se fait aussi de l'autre jambe

Clap (taper des mains) : Ce mouvement se fait sur un temps, souvent sans bouger les pieds. Taper les mains ensembles sur un temps.

Coaster step : Un mouvement de trois pas sur trois temps (ex : 1 & 2), pas arrière sur le pied droit, pas arrière sur le pied gauche, pas avant sur le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Cross rock : Poser le pied droit légèrement croiser devant le pied gauche et faire un transfert de poids comme un Rock step. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Drag ou Slide (glisser) : Relever sur la plante du pied et glisser vers l'avant, l'arrière, la droite ou la gauche

Fan : Faire pivoter les orteils sur le côté et revenir en gardant le poids sur le talon

Foot ou Heel touches (toucher du pied ou talon) : Ensemble de pas suivi avec un temps ou un demi-temps (&). Pointer le pied ou le talon en avant, de côté ou en diagonale et revenir sur le pied de départ.

Full-turn (ou turn-turn-step) : Faire un 1/2 tour, en mettant le pied droit en 1/2 tour, faire un autre 1/2 tour, mettant le pied droit en 1/2 tour, avancer le pied droit en avant. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Heel grind : Poser le talon droit en mettant la pointe du pied vers la gauche, puis diriger la pointe du pied vers la droite en soulevant le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Heel strut : Série de deux pas, permettant de poser complètement le pied. Poser le talon du pied droit, puis la plante du pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Heel-ball-change : Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1&2) en point 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-cross : Ce mouvement s'exécute sur trois temps (1&2) en pointant le talon droit en avant, revenir sur le pied droit et croiser le pied gauche devant le pied droit en déposant le poids sur le pied gauche

Heel-ball-step : Ce mouvement s'exécute 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

Hip bumps (balancement des hanches) : Ce mouvement se fait sur trois temps (1&2) en avançant le pied droit et la hanche droite vers l'avant (légèrement en diagonale), ramener la hanche vers l'arrière, hanche vers l'avant. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Peut se faire occasionnellement sur un temps en ajoutant une pause

Hitch : Lever une jambe en pliant le genou vers l'avant, et en même temps, sauter sur l'autre pied

Hook (crochet) : Croiser le pied droit devant la jambe gauche sans poser le poids du corps

Jazz box (ou Boite de Jazz) : Une combinaison de quatre pas, croiser le pied droit devant le pied gauche, reculer le pied gauche, poser le pied droit à droite, avancer le pied gauche devant. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Jazz box cross (ou Boite de Jazz cross) : Une combinaison de quatre pas, croiser le pied droit devant le pied gauche, reculer le pied gauche, poser le pied droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit en y posant le poids du corps. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Jumping jack : Ce pas est un saut en écartant les deux jambes et revenir en croisant une jambe devant l'autre pour effectuer un 1/2 tour ou un 1/4 de tour.

Kick : Jeter légèrement la pointe du pied droit en avant . Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Kick-ball-change : Un mouvement de trois pas sur deux temps (1&2), faire un kick du pied droit, revenir sur le pied droit, poser le pied gauche à côté du pied droit et déposer le poids du corps. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Kick-ball-cross : Un mouvement de trois pas sur deux temps (1&2), faire un kick du pied droit, revenir sur le pied droit, croiser le pied gauche devant le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Kick-ball-pointe : Un mouvement de trois pas sur deux temps (1&2), faire un kick du pied droit, revenir sur le pied droit, pointer le pied gauche à gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Kick-ball-step : Un mouvement de trois pas sur deux temps (1&2), faire un kick du pied droit, revenir sur le pied droit, faire un pas en avant avec le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Kick-ball-turn : Un mouvement de trois pas sur deux temps (1&2), faire un kick du pied droit, revenir sur le pied droit, pas de côté avec 1/4 tour vers la gauche sur pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Mambo : Poser le pied droit devant en soulevant le pied gauche, reposer le pied gauche sur place en soulevant le pied droit, poser le pied droit derrière. Il peut être exécuté du pied droit ou gauche, en avant ou en arrière.

Monterey turn : Cet ensemble de pas se fait sur quatre temps. Pointer le pied droit à droite, faire un 1/2 tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche, ramener le pied gauche à côté du pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé. Certaines chorégraphies ne font que les deux premiers temps et peuvent modifier les deux derniers temps

Rock step : Le poids sur un pied et l'autre touchant le sol, il s'agit d'un transfert de poids du premier pied ou deuxième pied, puis revenir sur le premier pied. Un Rock step peut se faire sur les côtés (side rock), d'avant en arrière, ou d'arrière en avant. Il peuvent également permettre de faire un 1/4 de tour (rock step 1/4 de tour) ou un 1/2 tour (rock step 1/2 tour). Ce pas peut être exécuté du pied droit ou gauche

Rocking clair : Faire un rock step droit devant, puis un rock step droit derrière. Ce pas peut être exécuté du pied droit et du pied gauche.

Sailor step (ou pas du marin) : Croiser le pied gauche derrière le pied droit, mettre le pied droit à côté du pied gauche, poser le pied gauche à gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Scissor : Se lever sur les talons, pivoter les orteils à l'extérieur, et revenir

Scoot : Relever sur la plante du pied, glisser vers l'avant et faire un Stomp, avec votre talon à la fin de la glissade. Le genou opposé est levé vers l'avant.

Scuff : Le pied utilisé doit être levé à l'arrière, il s'agit d'effleurer le talon sur le plancher en dépassant l'autre pied et allant vers l'avant.

Shuffle : Série de trois pas qui commencent d'un pied (droite-gauche-droite ou gauche-droite-gauche) et qui se succèdent. Il peut être fait vers l'avant ou vers l'arrière

Step-turn : Poser le pied droit devant, pivoter d'1/2 tour sur la gauche en gardant le poids du corps sur le pied gauche. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.

Step-turn-quart-de-tour : Poser le pied droit en avant, pivoter d'1/4 de tour sur la gauche, poser le pied droit devant. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Step-turn-step : Poser le pied droit devant, pivoter d' 1/2 tour sur la gauche, poser le pied droit en avant.

Stomp : Lorsque le pied est relevé, frapper le placher avec le pied et déposer le poids du corps sur ce pied. Il est donc impossible de faire plusieurs Stomp avec le même pied

Toe strut : Série de deux pas, permettant de poser complètement le pied. Poser la plante du pied droit, puis le talon droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé

Triple step : Série de trois pas qui commencent d'un pied (droite-gauche-droite ou gauche-droite-gauche) et qui se succèdent. Il peut être fait vers la gauche ou vers la droite

Vine : Une série de pas dans une direction, se fait habituellement de côté en quatre temps, pied droit à droite, pied gauche croisé derrière le pied droit, pied droit à droite. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.