

Termes techniques - Danse Country



BALL CHANGE

Un changement de poids d'un "ball of foot" (plat du pied) à un autre.

BRUSH

Mouvement en avant du plat du pied qui effleure le sol.

BUMP

Avec le haut du corps immobile, plier les genoux et pousser la hanche vers le côté.



CHASSÉ

Voir SHUFFLE.

COASTER STEP

Un enchaînement de 3 pas avec changement de poids sur chaque pas.

1 PG pas en arrière

& PD rejoindre à côté du PG

2 PG pas en avant.



DIG

Mettre le talon an avant.

DRAW / DRAG

Ramener doucement une jambe vers l'autre.





FAN

Une jambe pivote de gauche à droite. Genoux légèrement fléchis.

HEEL FAN : le talon est relevé et pivote

TOE FAN : la pointe est relevée et pivote

FLICK

Un kick rapide en arrière avec le genou plié.

Il existe principalement 5 positions de pied.

FOOTWORK

1e position : pieds l'un à côté de l'autre

2e position : pieds écartés

3e position : creux d'un pied dans le talon de l'autre

4e position : un pied devant l'autre

5e position : le talon d'un pied contre la pointe de l'autre



GRAPEVINE ou

Figure latérale. Un pas à gauche, croiser l'autre jambe derrière

(5e position),

VINE

Un pas à gauche, joindre le pied droit.



HEEL STOMPS

ou KNEE POPS.

Relever un ou deux talons en pliant les genoux et ensuite reposer les talons.

HOLD

Ne rien faire, pause.

HOP

Un saut en avant sur un pied et atterrir sur le même pied.

HOOK

Le pied de libre est plié devant ou derrière l'autre jambe.





JAZZ BOX (square)

Une figure en 4 temps avec changement de poids.

- A 1 PG pas en avant
- 2 PD croiser devant PG
- 3 PG pas en arrière
- 4 PD poser à côté du PG

ou

- B 1 PD croiser devant PG
- 2 PG pas en arrière
- 3 PD poser à droite
- 4 PG pas en avant

TRIANGLE : finir joint au lieu de faire un pas en avant

JUMP

Un saut sur les deux pieds.



KICK

Tirer, shooter en avant avec la jambe tendue et la pointe du pied vers le bas.

KICK BALL

Voir BALL CHANGE.

CHANGE

KNEE POP voir HEEL STOMPS



LOCK

Comme un CHASSE (SHUFFLE) en avant ou en arrière mais en croisant la jambe lors du 2^{ème} pas.

LUNGE

Un changement de poids en pliant une jambe et tendant l'autre.





PIVOT

Changement de direction en posant un pied devant et en pivotant dessus (5e position) pour finir le poids du corps en avant.

POINT ou TOUCH

Pointer un pied en avant, de côté ou derrière.





ROCK STEP

Deux changements de poids dans les deux directions sur 2 temps. En 5e position lorsqu'ils sont fait en avant ou en arrière et 2e position lorsqu'ils sont fait latéralement.

RONDÉ ou ROND

Une jambe fait un mouvement circulaire d'avant en arrière. Le pied ne monte DE JAMBE pas plus haut que le genou de l'autre jambe.



SAILOR STEP

Mouvement similaire au COASTER STEP, mais le corps pivote en diagonal d'un côté, puis de l'autre.

1 PG croiser derrière PD

& PD poser à droite

2 PG poser à gauche

SCOOT

Un petit saut sur une jambe.

SCUFF

Mouvement en avant du plat du pied qui effleure le sol avec plus de force que dans un BRUSH.

SHIMMY

SHOULDER SHRUG. Un mouvement des épaules en avant et en arrière.

SHUFFLE ou

Un enchaînement de 3 pas en avant, arrière ou de côté où le premier pied est

TRIPPLE STEP

« chassé » par le second pied vers l'avant, arrière ou de côté.

SLIDE

Pas en avant, de côté ou derrière et ramener l'autre jambe en glissant au sol.

STOMP

Un pas sur place avec changement de poids.

STOMP UP

Un pas sur place sans changement de poids.

STRUT

HEEL STRUTS: mouvement en avant où l'on pose le talon puis le reste du pied au sol.

TOE STRUTS: mouvement en avant ou en arrière où l'on pose la pointe puis le talon au sol.



TAP ou TOUCH

Poser la pointe ou le talon sur le sol sans changement de poids.



VARIATIONS

Effectuer un mouvement différent de la figure originale.



