

LEXIQUE DE PAS POUR DANSES COUNTRY

APPLEJACKS :	mouvement des pieds sur place. Poids sur le talon G et sur la pointe D, tourner la pointe gauche et le talon droit à gauche (position en V) et ramener la pointe gauche et le talon droit au centre. Poids sur le talon droit et sur la pointe gauche, tourner la pointe droit et le talon gauche à droite (position en V) et ramener les pieds ensemble au centre
BACK :	en arrière
BEHIND SIDE CROSS :	Un pas derrière, un pas de côté et un pas croisé devant
BOOGIE WALK :	mouvement de hanche en avançant
BOUNCE :	faire rebondir les pieds sur le sol
BRUSH :	Brosser la plante du pied sur le sol
CHARLESTON STEPS :	pointer pied droit devant puis derrière, pointer pied gauche derrière puis devant
CLAP :	Taper des mains
CLOSE :	fermer, rassembler
COASTER STEP :	Reculer un pied, assembler l'autre et avancer le premier pied
CROSS SHUFFLE :	Croiser un pied devant l'autre, déplacer l'autre dans la même direction et recroiser le premier devant
DIG :	toucher le sol avec la pointe ou le talon en appuyant
DRAG :	faire glisser un pied lentement
DROP :	abaisser lentement la plante du pied ou le talon
FLICK :	plier la jambe en soulevant le pied derrière
FOOT :	Pied
FORWARD :	en avant
HEEL :	talon
HEEL FAN :	faire un mouvement d'éventail avec le talon
HEEL GRIND :	mouvement d'écrasement avec le talon en tournant la pointe d'un sens ou dans l'autre
HEEL JACKS :	croiser le pied droit devant le gauche, poser le pied gauche à gauche et poser le talon droit devant en diagonale. Ramener le pied droit à côté du gauche, croiser le gauche devant le droit, poser le pied droit à droite et poser le talon gauche devant en diagonale
HEEL SPLIT :	écarter les talons
HEEL STRUT :	poser le talon et abaisser la plante du pied
HEEL TOUCH :	toucher le sol avec un talon
HIP BUMP :	pousser les hanches d'un côté ou de l'autre
HITCH :	plier la jambe en soulevant le genou
HOLD (PAUSE) :	faire un arrêt dans la danse. Quelquefois appelé « Freeze »
HOOK :	croiser une jambe devant l'autre en fléchissant le genou, pied croisé à hauteur de la cheville
HOP :	sauter sur un pied
JAZZ BOX :	
DROIT :	Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, pas gauche devant.
GAUCHE :	Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pas gauche à gauche, pas droit devant
JUMP :	sauter
KICK :	donner un coup de pied

KICK BALL CHANGE :	coup de pied devant, ramener et poser la plante du même pied à côté de l'autre et transférer le poids du corps sur l'autre pied en soulevant légèrement le premier pied du sol (3 pas sur 2 temps)
KICK BALL CROSS :	Comme ci-dessus mais en finissant par pied croisé devant (3 pas sur 2 temps)
KICK BALL POINT (OU TOUCH) :	Comme ci-dessus mais en finissant par un des 2 pieds pointé (3 pas sur 2 temps)
KICK BALL STEP :	Comme ci-dessus mais en finissant le pied en avant (3 pas sur 2 temps)
KNEE POP :	soulever un talon ou les deux en pliant les genoux puis reposer les talons au sol
LEFT :	gauche
LOCK STEP :	avancer un pied, croiser l'autre derrière et avancer à nouveau le premier (3 pas sur 2 temps)
L.O.D. :	ligne de danse
LUNGE :	transfert de poids sur une jambe fléchie, l'autre jambe étant tendue
MAMBO STEP :	Un Rock Step suivi de l'avancement ou du recul du premier pas. Exemple : avancer le pied droit, remettre le poids du corps sur le pied gauche et reculer le pied droit (3 pas sur 2 temps)
MILITARY TURN (OU STEP TURN OU STEP PIVOT) :	Avancer un pied et faire un demi-tour à droite ou à gauche sans changer la position des pieds sur le sol
MONTEREY TURN :	Cet ensemble de 4 pas se fait sur 4 temps. Pointer le pied droit à droite puis, sur le pied gauche, faire un ½ tour vers la droite en ramenant le pied droit à côté du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche et le ramener contre le pied droit. Ce pas est aussi exécuté du côté opposé.
MOVING :	se déplacer
OUT IN :	Poser les pieds, l'un après l'autre, à l'extérieur et les ramener l'un après l'autre à l'intérieur
PADDLE TURN :	avancer un pied et pivoter d'un quart de tour sur les 2 pieds sans changer la position des pieds au sol
POINT :	pointer un pied vers l'avant, l'arrière ou le côté
POSITION	
SWEETHEART :	Position spécifique dans la danse en couple. La danseuse est placée devant le danseur qui la tient par les deux mains à hauteur de l'épaule. La danseuse peut être positionnée légèrement à droite (Right side by side), ou à gauche (Left side by side)
RECOVER :	recupérer (le poids du corps)
RESTART :	reprise de la danse au début
RIGHT :	droit
ROCKING CHAIR :	Un rock step en avant suivi d'un rock step en arrière
ROCK STEP :	avancer (ou reculer) un pied et ramener le poids du corps sur l'autre (balancement)
ROLL :	la partie du corps mentionnée décrit un cercle vers la droite ou la gauche
RUMBA BOX :	déplacer le pied dans une direction, rassembler l'autre contre, déplacer le premier dans une autre direction, faire une pause et répéter le tout une nouvelle fois. Exemple : déplacer le pied gauche à gauche, rassembler le pied droit, avancer le pied gauche et faire une pause. Déplacer le pied droit à droite, assembler le pied gauche, reculer le pied droit et faire une pause. Comptez : 1-2-3-Pause-5-6-7-Pause
RUNNING STEPS (GALOPS) :	Avancer un pied, pousser avec la plante de l'autre derrière et avancer à nouveau le premier (3 pas sur 2 temps)
SAILOR STEP :	croiser un pied derrière l'autre, poser l'autre de côté et ramener le poids du corps sur le premier (3 pas sur 2 temps)

SCISSOR :	Poser un pied de côté, rassembler l'autre et croiser le premier devant (3 pas sur 2 temps)
SCOOT :	faire glisser le talon d'un pied en avant en sautant légèrement et avec le bruit du talon sur le sol
SCUFF :	lancer la jambe en avant en faisant claquer le talon sur le sol
SERPIENTE :	croiser le pied gauche devant le droit, poser le droit à droite, croiser le pied gauche derrière le droit, faire un mouvement de balayage avec le pied droit d'avant en arrière en finissant croisé derrière le gauche, poser le pied gauche à gauche et croiser le droit devant le gauche
SHIMMY :	Mouvement alternatif des épaules d'avant en arrière, sans bouger le bassin
SHUFFLE (CHASSE) :	avancer un pied, ramener l'autre à côté et avancer le premier (3 pas sur 2 temps)
SIDE CLOSE SIDE :	un pas de côté, assembler l'autre et poser le premier de côté
SIDE ROCK :	balancer d'un pied sur l'autre latéralement
SKATE :	glisser le pied droit devant en diagonale à droite et glisser le pied gauche devant en diagonale à gauche (ou inversement) - Mouvement de patinage
SLAP :	Frapper
SLIDE :	Glisser
SNAP :	Claquer des doigts
SPIN TURN (OU FULL TURN OU SPIRAL TURN) :	Tour complet sur un pied
SPOT :	sur place
STEP :	un pas
STOMP :	frapper un pied au sol
STOMP UP :	frapper un pied au sol sans le poids du corps
SWAY :	balancement
SWEEP :	mouvement de balayage
SWITCH :	changer de pied
SWIVEL :	pieds joints, faire pivoter les talons puis les plantes d'un côté ou de l'autre
SWIVET :	Pivoter l'avant d'un pied et le talon de l'autre pied puis revenir au centre
TAG :	Pas que l'on effectue en plus à un certain moment de la musique pour garder la mesure
TOE :	plante du pied
TOE FAN :	mouvement d'éventail avec la plante du pied
TOE HEEL CROSS :	poser la pointe d'un pied à côté de l'autre et dirigée vers l'intérieur, puis le talon du même pied lui-même dirigé vers l'intérieur et croiser ce même pied devant l'autre
TOE STRUT :	poser la plante du pied u sol et rabaisser le talon
TOE TOUCH :	poser la pointe du pied au sol sans poids
TOGETHER :	assembler
TOUCH (TAP) :	poser au sol (sans poids du corps)
TRIPLE STEP :	autre nom pour shuffle ou chassé
TURN :	tour
VAUDEVILLE :	Croiser le pied droit devant le gauche, 2 poser le gauche à gauche, 3 reculer le droit, et assembler le gauche, 4 poser le talon droit devant en diagonale, et ramener le droit contre le gauche en arrière, 5 croiser le gauche devant le droit, 6 poser le droit à droite, 7 reculer le gauche, et ramener le droit contre le gauche, 8 poser le talon gauche devant en diagonale

VINE

(RACCOURCI

POUR "GRAPEVINE") : **poser un pied de côté, croiser l'autre derrière et reposer le** premier de côté

WALK : marcher en avant (forward) ou en arrière (back)

WEAVE : un vine multiplié (**extended vine**) où l'on croise les pieds alternativement derrière et devant : côté, derrière, côté, devant, côté, derrière, etc...