CE LEXIQUE DE PAS N'EST EN AUCUN CAS, UN GUIDE OFFICIEL DES PAS DE DANSE COUNTRY.
Il a été conçu à la demande et uniquement pour aider les danseurs des PREIGNAC'S COUNTRY BOOTS.
J'ai tenté de retranscrire ma manière d'expliquer les pas.
AURELIE

BODY ROLL	Mouvement circulaire du corps, au niveau des hanches, fait vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche. Ce mouvement est fait avec le poids du corps sur les deux pieds.
BRUSH	Brosser le sol avec la plante du pied.
BUMP	Coup de hanche, en fléchissant les genoux et en isolant la partie supérieure du corps.
CLAP	Frapper dans ses mains.
COASTER STEP	Mouvement de 3 pas se réalisant sur place avec un changement de poids du corps. ex : Coaster step arrière D : Reculer le PD, Ramener le PG à côté du PD, avancer le PD.
CROSS	Croiser un pied devant le pied opposé.
DIG	Toucher la plante ou le talon du pied sur le sol avec une forte pression (comme pour enfoncer le pied dans le sol).
DRAG	Amener doucement le pied libre jusqu'au pied d'appui en le traînant au sol.
FIGURE FOUR	La jambe libre est pliée devant ou derrière la jambe d'appuie, la pointe vers le bas, ce qui dessine un 4.
FLICK	Coup de pied rapide vers l'arrière avec le pied pointé et genou plié.
FOLLOW TROUGHT	Le pied ou la cheville libre frôle le pied d'appui avant d'effectuer le pas suivant.
FORWARD	Terme qui signifie devant ou vers l'avant.
FREEZE	Arrêt complet, se figer.
HEEL FAN	Ecarter un talon et revenir.
HEEL GRIND	Action d'écraser le talon en le pivotant sur place avec poids.
HEEL SPLITS	Ecarter les talons et revenir.
HEEL STRUT	Déposer le talon d'un pied devant ou sur le côté et déposer la plante du même pied sur le sol.
HITCH	Lever le genou d'une jambe.
HOLD	Pause pendant une durée spécifiée.
HOOK	La jambe libre se plie devant ou derrière la jambe d'appui sans toucher le sol.
HOP	Sauter sur un pied et retomber sur le même pied.

CE LEXIQUE DE PAS N'EST EN AUCUN CAS, UN GUIDE OFFICIEL DES PAS DE DANSE COUNTRY.
Il a été conçu à la demande et uniquement pour aider les danseurs des PREIGNAC'S COUNTRY BOOTS.
J'ai tenté de retranscrire ma manière d'expliquer les pas.
AURELIE

JAZZ BOX	Ensemble de 4 mouvements sur 4 temps. Droit : Croiser le PD devant le PG, pas PG derrière, PD à D, pas PG devant. Gauche : Croiser le PG devant le PD, pas PD derrière, pas PG à G, pas PD.
JUMP	Sauter sur les deux pieds et retomber sur les deux pieds.
JUMP APART	Saut sur les deux pieds fait vers l'avant ou l'arrière mais en écartant les pieds à la réception.
JUMP TOGETHER	Saut effectué afin de ramener les deux pieds ensemble à la réception.
KICK	Coup de pied, la jambe est tendue et la pointe du pied vers le sol.
KICK BALL CHANGE	Kick d'un pied vers l'avant, ramener le même pied à côté de l'autre pied, et transférer le poids du corps sur l'autre pied. ex : Kick ball change D : Kick du PD vers l'avant, Plante du PD assemblée à côté du PG, Transférer le poids sur le PG.
KICK BALL STEP	Kick d'un pied vers l'avant, ramener le même pied à côté de l'autre pied, et avancer l'autre pied. ex : Kick ball step D : Kick du PD vers l'avant, Plante du PD assemblée à côté du PG, avancer le PG.
KNEE POP	Lever et abaisser successivement les talons, les genoux font un mouvement avant/arrière.
LOCK	Verrouiller un pied en le croisant avec l'autre pied.
MONTEREY TURN	Mouvement de 4 pas, exemple avec le monterey turn D : Pointe PD à D, avec le poids sur le PG faire 1/2 tour D en poussant avec la plante du PD et en terminant avec poids sur le PD près du PG, Pointe PG à G, assembler le PG à côté du PD.
PADDLE TURN	Ensemble de pas pour pivoter, déposer la plante du pied dans une direction donnée et pivoter en déposant la plante de l'autre pied dans une direction donnée.
PAS CHASSE	Ensemble de 3 pas qui se font en déplaçant latéralement. ex : Pas chassé à D : PD à D, ramène le PG à côté du PD, PD à D.
PIVOT	Un demi-tour dans un sens ou l'autre avec le pied avant pivotant, le poids du corps est en arrière à l'arrivée. ex : Pivot D : Pied D devant, pivoter d'un demi-tour vers la D sur le PD, mettre le PG derrière (Poids du corps sur le PG).
POINT	Pointer le pied libre à gauche, droite, en avant ou en arrière.
ROCK STEP	Mouvement de 2 pas exécuté sur place s'exécutant en transférant le poids du corps d'avant en arrière. Ex : Rock step D : poser le PD devant/derrière en y mettant votre poids, remettre le poids du corps sur le PG.
RUNNING MAN	Ensemble de pas syncopés effectués dans une direction donnée
SAILOR STEP	Mouvement de trois pas exécuté sur place : croiser le pied derrière l'autre, écarter l'autre pied, écarter le premier pied. ex : Sailor step D : 1 Croiser le PD derrière le PG, mettre le PG à G, mettre le PD à D.
SCISSOR STEP	Ensemble de 3 pas : Déplacement d'un pied dans une direction donnée, rapprocher avec poids en glissant au sol le pied opposé, Croiser l'autre pied devant.
SCOOT	Mouvement s'exécutant en se déplaçant, faire un saut en levant l'autre jambe en un glissement du pied d'appel.
SCUFF	Brosser le sol avec le talon du pied.
SHIMMY	Mouvement rapide en alternant les épaules vers l'avant et vers l'arrière.

CE LEXIQUE DE PAS N'EST EN AUCUN CAS, UN GUIDE OFFICIEL DES PAS DE DANSE COUNTRY.
Il a été conçu à la demande et uniquement pour aider les danseurs des PREIGNAC'S COUNTRY BOOTS.
J'ai tenté de retranscrire ma manière d'expliquer les pas.
AURELIE

SHUFFLE	Ensemble de 3 pas qui se font vers l'avant ou vers l'arrière. ex : Shuffle D : PD devant, glisser le PG derrière le PD (le PG forme un angle de 90 degré avec le PD), avancer le PD.
SIDE ROCK	Mouvement de 2 pas exécuté sur place s'exécutant en transférant le poids du corps de côté. ex : Side rock D : poser le PD à D en y mettant votre poids, remettre le poids du corps sur le PG.
SLAP	Frapper le pied avec la main opposée.
SNAP	Claquer des doigts.
SPIN	Rotation de plus d'un demi tour exécutés sur la plante d'un pied dans un sens donné et en un seul mouvement, assembler l'autre pied sans poids.
STEP	Transfert de poids d'un pieds à l'autre.
STEP TURN	Un demi-tour continu un sens ou l'autre avec le pied avant pivotant, le poids du corps est en avant à l'arrivée. ex : Step turn D : Pied D devant, pivoter d'un demi-tour vers la G sur le PD, mettre le poids du corps sur le PG qui est devant.
STOMP	Frapper le sol avec le pied, en mettant le poids sur ce pied.
STOMP UP	Frapper le sol avec pied et le relever immédiatement (sans poids).
SWAY	Balancer les hanches.
SWEEP	Mouvement de demi-ronde vers l 'avant ou vers l'arrière.
SWIVEL	Mouvement effectué les pieds assemblés, avec un déplacement de côté. Déplacer les talons et les plantes en alternant dans une même direction.
TAG	Est utilisé pour décrire un break dans la musique et une addition de séquence de pas pour compenser le break.
TOE FAN	Ecarter une pointe et revenir.
TOE SPLITS	Ecarter les pointes et revenir.
TOE STRUT	Déposer la pointe d'un pied devant ou sur le côté et déposer la plante du même pied sur le sol.
TOUCH	Toucher le plancher avec le talon ou la plante du pied en gardant le poids sur le pied opposé.
TRIPLE STEP	Mouvement fait sur place impliquant 3 pas sur place en alternant le changement de poids du corps. ex : Triple step D : PD - PG - PD
TWIST	Le poids sur les plantes, pivoter les talons en alternant les directions.
VINE	Déplacement latéral avec un pas sur le côté puis un pas croisé derrière, et un pas sur le côté. ex : Vine à D : PD à D, croise le PG derrière le PD, PD à D.
WEAVE	Mouvement impliquant 4 pas s'exécutant la latéralement, en alternant croisé devant croisé derrière. ex : Weave à D : PD à D, Croiser le PG devant le PD, PD à D, Croiser le PG derrière le PD