



Glossaire de terminologie de danse



Voici un glossaire, sur les termes les plus couramment utilisés lors des cours de danse ainsi que dans les descriptions des pas vues sur les feuilles de Danse Country.

ACROSS : Mouvement croisant la ligne de danse ou mouvement d'une jambe croisée devant l'autre.

BEHIND : Un pas du pied libre de poids, croisé derrière le pied supportant le poids.

BRUSH ou **SCUFF** : Balayer ou érailler le talon contre le plancher.

BUMP : Les danseurs frappent leurs hanches de côté ou aux fesses de leurs partenaires.

CLOSE : Réunir les pieds ensemble sans transfert de poids.

COASTER STEP : Sur 2 temps : un pied en arrière (1), deuxième pied rejoint le premier (et), le premier pied revient en avant (2)

COUNT : Un terme utilisé pour compter le rythme des mouvements de pied et des transferts de poids, ou encore pour compter les mesures de musique.

CUBAN MOTION : Mouvement de la hanche lancé en utilisant le bord et la plante intérieur du pied, pendant le transfert de poids.

DIAGONAL : 45 degrés à l'extérieur du centre de la ligne de danse (direction).

DIG : Touchez avec la plante ou le talon du pied libre de poids le plancher avec un bon impact.

DRAW ou **DRAG** ou **SLIDE** : Réunir le pied libre lentement vers le pied supportant le poids.

FAN : Mouvement circulaire du pied libre de poids.

TOE FAN : La pointe du pied tourne à l'extérieur, en pivotant sur le talon et retour au centre.

HEEL FAN : Le talon tourne à l'extérieur, en pivotant sur la pointe du pied et retour au centre.



FLICK : Coup de pied pointé et rapide vers l'arrière avec la pointe du pied et le genou déplié.

GRAPEVINE ou **VINE** : Une figure d'un déplacement continu de côté avec un croisé derrière et terminé par un touché de la pointe du pied.

HEEL SPLIT ou **WING SCISSORS, BUTTERFLIES ETC.ETC. ETC.**

Les pieds ensemble avec le poids sur la plante des 2 pieds, écartez les talons chaque côté sur le compte 1 et retour ensemble sur le compte 2.

FAST HEEL SPLIT : Prend une mesure de musique et est compté comme "& 1"

KNEE POPS ou **HEEL STOMPS** : Relevez les 2 talons du sol en pliant les genoux, retour des talons sur le sol. Prend une mesure de musique et est compté comme "& 1".

HITCH : Levez le genou libre de poids en ayant le poids sur l'autre pied.

HOLD : Un compte pour décrire un temps mort avant de faire un autre pas.

HOME : L'endroit initial de départ.

HOP : Sautez dans les airs sur un pied et atterrir sur le même pied.

HOOK ou **CROSS** : Le pied libre de poids se déplace comme une pendule devant ou derrière. Le pied supportant le poids demeure au sol. La pointe du pied pointant vers le bas et croisé devant ou derrière le genou.

JAZZ BOX ou **JAZZ SQUARE** : Pied gauche devant, pied droit croisé devant le pied gauche, pied gauche derrière, pied droit à droite ou pied droit croisé devant le pied gauche, pied gauche derrière, pied droit à droite, pied gauche devant.

JUMP : Saut dans les airs des deux pieds et retour au sol les 2 pieds en même temps.

LEFT : Références au pied gauche, main, hanche ou à la direction.

LOCK : Un croisé serré des pieds l'un derrière l'autre.

LOD - LINE OF DANCE : Sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la piste de danse.

LOOP TURN : Un tour en dessous du bras à gauche pour la partenaire et à droite pour l'homme.

PIGEON TOE : Une figure d'un déplacement de chaque côté de la pointe du pied ; amenez la pointe des 2 pieds ensemble en écartant les talons, et amenez les talons ensemble en écartant la pointe des 2 pieds.



RIGHT : Références au pied droit, main, hanche ou à la direction.

RISE AND FALL : Monter sur le bout des pieds en collant les chevilles, en étirant la colonne vertébrale et en laissant retomber les talons.

BODY RISE : Le corps monte en collant les muscles des cuisses et en étirant la colonne vertébrale et revient détendu à la position initiale.

ROLL : La partie du corps spécifiée tourne à gauche ou à droite.

SAILOR STEP : Une figure de "triple step" exécutée avec une inclinaison dans la direction opposée du pied qui est croisé (le poids demeure centré au dessus du pied initial de départ) *Ex.* : Inclinaison vers la gauche (1) Pied gauche croisé derrière le pied droit (&) Pied droit à droite (2) Pied gauche à gauche (vers la position initiale)

SCOOT ou **SKIP** : Glisser le pied supportant le poids devant, derrière ou de côté.

SHIMMY : Mouvements alternés des épaules devant et derrière.

SLIDE : Pas sur un pied en glissant (draw ou slide) l'autre pied à la hauteur du pied supportant le poids.

SPIN : Un tour de 360 degré sur un pied

SPLIT : Les pieds bougent en écartant avec le poids réparti également sur les 2 pieds.

SYNCOATED SPLITS : Les pieds s'écartent l'un après l'autre et reviennent à leur position initial. Comptant comme "& 1, & 2"

STEPS - PAS

WALKING (*En marchant*) - SLOW Habituellement prends deux mesures de musique.

RUNNING (*En courant*) - QUICK (Moitié de Slow) prends une mesure de musique.

SLIDE (*En glissant*) (gauche ou droite) Peut-être exécuter sur un compte rapide ou lent.

BALANCE (*En balançant*) - Un pas (step), rassembler (together), pause (hold).

STEP : Un transfert de poids d'un pied à un autre.

STROLL : Un pas devant en diagonal suivi d'un pied croisé derrière (lock) et d'un autre pas devant.

STRUT : Avancer devant, déposez le talon suivi de la plante du pied sur le sol pour les comptes 1, 2.



SUGAR FOOT : Pivot des pieds alternés dans la direction du pied ne supportant pas le poids. Exécuter sur place ou en déplacement.

SWAY : Une inclinaison de la poitrine de côté, sans abaisser le torse. Étirer de côté vers le haut.

SWING : Le pied libre de poids est levé et déplacé devant, vers derrière, de côté ou en croisé.

TRIPLE STEP (shuffle) : Pas chassés, peu se faire dans toutes les directions.

TYPES OF TURNS :

OUTSIDE : Un tour vers la droite pour la partenaire et vers la gauche pour l'homme.

INSIDE : Un tour à gauche pour la partenaire et à droite pour l'homme.

FREE TURN : Un tour exécuté individuellement sans contact de corps.

PADDLE TURN : Un tour à gauche ou à droite, en utilisant une série transfert de poids sur la plante du pied (ball of changes) avec les 3/4 du poids du corps demeurant au dessus du pied qui pivote.

STEPT TURN (pivot) ou MILITARY TURN ou BREAK TURN : Transfert de poids sur le pied devant en effectuant un tour de 180° dans la direction opposée du pied devant. Retour du poids sur le pied initial.

SPIN : Un tour de 360° sur un pied.

WEIGHT CHANGES ou BALL CHANGE : Un transfert de poids sur la plante du pied vers l'autre pied.

CROSS : Passer un pied par-dessus l'autre, ou encore croisé devant ou derrière.

KICK, BALL, CHANGE : Peut aussi être exécuté en Heel (Talon), Ball (Plante), Change (Transfert). Ex : 1 - Coup de pied droit devant - & - Déposez le pied sur la plante du pied droit - 2 - Transférez le poids sur le pied gauche.

ROCK STEP : Deux transferts de poids avec les pieds écartés, exécutés dans n'importe quelle direction.

SWITCH : Transfert de poids d'un pied à un autre en exécutant rapidement un mouvement de glisse.

TOGETHER : Retourner les pieds ensemble avec un transfert de poids.

WEAVE : Une figure d'un déplacement continu de côté avec des croisements derrière et devant.