



QUELQUES FIGURES AVEC POSITIONS DES PIEDS POUR BIEN DEBUTER LA COUNTRY DANCE

A associer avec la fiche sur les différentes positions des pas

Leçon 1

VINE LEFT (vine à gauche) :

Pied gauche à gauche---Position 2

Pied droite derrière pied gauche---Position 5

Pied gauche à gauche---Position 2

VINE RIGHT (vine à droite) :

Pied droite à droite---Position 2

Pied gauche derrière pied droite---Position 5

Pied droite à droite---Position 2

TOUCH LEFT (toucher le pied gauche) :

Poser la plante du pied gauche à coté du pied droite---Position 1

TOUCH RIGHT (toucher le pied droit) :

Poser la plante du pied droite à coté du pied gauche---Position 1

ENCHAINEMENT 1 DE FIGURES POUR S'EXERCER SUR N'IMPORTE QUELLE MUSIQUE COUNTRY :

1-8

1-2-3-4-Vine left avec touch right

5-6-7-8-vine right avec touch left.

Reprendre au début et "smile"

Leçon 2

TRIPLE STEP FORWARD LEFT (pas chasse avant gauche):

Pied gauche en avant---Position 4

Pied droite derrière pied gauche---Position 3

Pied gauche en avant---Position 4

TRIPLE STEP FORWARD RIGHT (pas chassé avant droite):

Pied droite en avant---Position 4

Pied gauche derrière pied droite---Position 3

Pied droite en avant---Position 4

KICK RIGHT (coup de pied droit vers l'avant) :

Donner un coup de pied droit vers l'avant

ENCHAINEMENT 2 DE FIGURES POUR S'EXERCER SUR N'IMPORTE QUELLE MUSIQUE COUNTRY :

En rond

1-8

1-2-3-4- vine right avec touch left.

5-6-7-8- Vine left avec touch right

9-16

1&2-Tripplé step right

3&4-Tripplé step left

5-6- Touch right 2 fois

7-8- Kick right 2 fois

Reprendre au début et "smile"

Leçon 3

BACK COASTER STEP RIGHT:

Pied droit en arrière---Position 4

Le pied gauche rejoint le pied droite---Position 1

Pied droit avance---Position 4

SIDE TRIPLE STEP LEFT :

Pied gauche à gauche---Position 2

Pied droit à coté du pied gauche---Position 1

Pied gauche à gauche---Position 2

SCUFF LEFT :

Balayer le sol du pied gauche vers l'avant

SCUFF RIGHT :

Balayer le sol du pied droit vers l'avant

TOGETHER LEFT **OU** RIGHT

Rassembler pied gauche ou droite à l'autre pied

ENCHAINEMENT 3 DE FIGURES POUR S'EXERCER SUR N'IMPORTE QUELLE MUSIQUE COUNTRY :

En ligne

1-8

1&2-Back coaster step right

3&4-Triple step forward left

5-Scuff right

6&7-Side triple step right

8-Touch left

9-16

1-3-Vine left

4-Kick right

5&6 Back coaster step right

7-Together left

8- Scuff right

Reprendre au début et "smile"

Leçon 4

BACK TRIPLE STEP RIGHT :

Pied droite en arrière---Position 3 ouverte

Pied gauche rejoint le pied droite---Position 3 fermée

Pied droite en arrière---Position 3 ouverte

STEP SIDE LEFT :

Faire un pas du pied gauche à gauche---Position 2

WALK FORWARD RIGHT, LEFT, RIGHT :

Marcher en avant pieds droite, gauche, droite---Position 4

STOMP LEFT ou RIGHT :

Frapper le pied gauche ou droit au sol et prendre appui sur ce pied

ENCHAINEMENT 4 DE FIGURES POUR S'EXERCER SUR N'IMPORTE QUELLE MUSIQUE COUNTRY :

En ligne

1-8

1&2-Back triple step right

3-Step side left

4-Touch right

5-7-Walk forward right, left, right

8-Kick left forward

9-16

1&2-Back coaster step left

3-4-Kick right twice (twice=2 fois)

5-7-Vine right

8-Stomp left

Reprendre au début et "smile"

DIFFERENTES POSITIONS DES PAS

POSITION 1



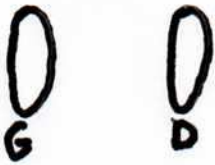
Vérouillée par devant



Vérouillée par derrière



POSITION 2



Vérouillée par devant



Vérouillée par derrière



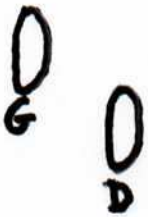
POSITION 3



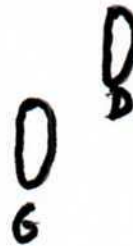
Version ouverte



POSITION 4 (position de la marche)



OU



POSITION 5



OU



G : pied gauche – D : pied droit

Cette méthode pour bien débuter a été créée par Normandy Country.

Elle ne doit pas être dupliquée ou utilisée sans l'autorisation de l'auteur sous peine de poursuites