
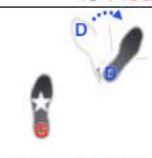




## HEEL GRIND – 2 Pas – 2 temps

Selon les vidéos et Lexiques, il existe plusieurs façons de l'effectuer .

Un « Heel Grind » consiste, en appui sur le Talon (et en donnant l'impression qu'il « rentre dans le sol », à pivoter la pointe d'un Pied de l'intérieur vers l'extérieur.

Heel Grind "Talon Droit" - Variante 1		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour du Poids du Corps sur Pied Arrière (ici : Gauche)</li> </ul>		
1	<p>AVANCER le Pied Droit et TOURNER la Pointe Droite vers la Gauche en Portant le Poids du corps sur le Talon Droit</p>	<p>FINIR Poids du Corps sur le Talon Droit et Soulever légèrement le Pied Gauche</p>  <p>Soulever légèrement le Pied Gauche</p>
2	<p>En PIVOTANT sur le Talon Droit TOURNER la Pointe Droite vers la Droite en Portant le Poids du corps sur le Talon Droit</p>	<p>FINIR en remettant le Poids du Corps sur le Pied Gauche</p>  <p>On peut soulever légèrement le Pied Droit en terminant</p>
Variante souvent vue sur les vidéos - Parfois en reculant un peu le Pied Arrière sur le "2"		

### Heel Grind Variante 1 (avec léger recul du Pied Arrière) + Coaster Step

<https://www.youtube.com/watch?v=ehCzuikMXIQ>

(sur beaucoup de Vidéos, le retour du PdC sur le Pied Arrière est à peine perceptible :

### Heel Grind (sans recul du Pied Arrière)

<https://www.youtube.com/watch?v=eMSNUruQxUc&feature=youtu.be>

Heel Grind "Talon Droit" - Variante 2		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croiser un peu le Talon Droit DEVANT le Pied Gauche</li> <li>• Retour du Poids du Corps sur Pied Arrière (ici : Gauche)</li> </ul> <p>avec un petit Pas latéral du Pied Arrière (ici Gauche vers la Gauche)</p>		
1	<p>CROISER (un peu) le Pied Droit DEVANT le Pied Gauche et TOURNER la Pointe Droite vers la Gauche en Portant le Poids du corps sur le Talon Droit</p>	<p>FINIR Poids du Corps sur le Talon Droit et Soulever légèrement le Pied Gauche</p>  <p>Soulever légèrement le Pied Gauche</p>
2	<p>En PIVOTANT sur le Talon Droit TOURNER la Pointe Droite vers la Droite TERMINER en POSANT le Pied Gauche à Gauche</p>	<p>FINIR en remettant le Poids du Corps sur le Pied Gauche</p>  <p>On peut soulever légèrement le Pied Droit en terminant</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante parfois vue sur les vidéos</li> </ul> <p>(appelée "Grind Walk", "Heel Twist" ou "Suzie Q" sur certains Lexiques)</p>		

[Heel Grind Variante 2 \(détaillé\) https://www.youtube.com/watch?v=P7qtSvnTitM](https://www.youtube.com/watch?v=P7qtSvnTitM)


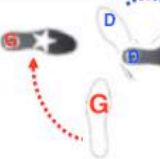
[Heel Grind Variante 2 \(avec Comptes\) https://www.youtube.com/watch?v=S3O66JlqziM](https://www.youtube.com/watch?v=S3O66JlqziM)

[Heel Grind Variante 2 \(Pas « accentués »\) https://www.youtube.com/watch?v=DYlqnsM5D\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=DYlqnsM5D_0)



# COUNTRY Saint-Palais-Sur-Mer



Heel Grind "Talon Droit" - Variante 3			
Avec 1/4 Tour Droit (et Transfert PdC sur le Pied Arrière (ici Gauche))			
1	AVANCER le Pied Droit et TOURNER la Pointe Droite vers la Gauche	FINIR Poids du Corps sur le Talon Droit et Soulever légèrement le Pied Gauche	 Soulever légèrement le Pied Gauche
2	En PIVOTANT sur le Talon Droit et en soulevant la Pointe Droite FAIRE 1/4 Tour à Droite et SOULEVER le Pied Gauche	FINIR en remettant le Poids du Corps sur le Pied Gauche Derrière	 On peut soulever légèrement le Pied Droit en terminant
On trouve très souvent cette "Variante" dans les chorégraphies			



## Heel Grind Droit Avec 1/4 T

<https://www.youtube.com/watch?v=z2tWT7niAiM&feature=youtu.be>

## Heel Grind Gauche Avec 1/4 Tour

<https://www.youtube.com/watch?v=UY7n74WTdeg>

« Enchaînement » : [Heel Grind « 1 » + Coaster Step / Heel Grind 1/4 T + Coaster Step](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=0ExSO6dYisw>

« Enchaînement » : [Heel Grind 1/4 T+ Rock Back](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=0vXwd5XCZHA&feature=youtu.be>