



# COWGIRL TWIST

**Chorégraphe :** Bill Baber  
**Description :** Danse en ligne, 32 comtes, 4 murs  
**Niveau :** Débutant  
**Musique :** “What the cowgrils do” de Vince Gill (154 BPM)  
« Do you love me » des The Contours (154 BPM)  
“Mambo n°5” de Lou Bega (176 BPM)  
« Twistin’ The Night Away » de Scoote Lee

## **1-8 4 HEEL STRUTS FORWARD: RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT**

- 1-2 Poser le talon PD devant, Poser la plante du pied sur le sol
- 3-4 Poser le talon PG devant, Poser la plante du pied sur le sol
- 5-6 Poser le talon PD devant, Poser la plante du pied sur le sol
- 7-8 Poser le talon PG devant, Poser la plante du pied sur le sol

## **9-16 WALK BACKWARD: RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT TOGETHER, 3 TRAVELLING SWIVELS (RAMBLE) TO LEFT SIDE, HOLD**

- 1-4 PD en arrière, PG en arrière, PD en arrière, Joindre PG au PD
- 5-8 Pivoter les talons vers la gauche, Pivoter les pointes des pieds vers la gauche, Pivoter les talons vers la gauche, Hold + clap

## **17-24 3 TRAVELLING SWIVELS (RAMBLE) TO RIGHT SIDE, HOLD, SWIVEL HEELS LEFT, HOLD, SWIVEL HEELS RIGHT, HOLD**

- 1-4 Pivoter les talons vers la droite, Pivoter les pointes des pieds vers la droite, Pivoter les talons vers la droite, Hold + clap
- 5-6 Pivoter les talons vers la gauche, Hold + clap
- 7-8 Pivoter les talons vers la droite, Hold + clap

## **25-32 SWIVEL HEELS LEFT, RIGHT, CENTRE, HOLD, STEP RIGHT FORWARD, HOLD, PIVOT TURN 1/4 LEFT, HOLD**

- 1-4 Pivoter les talons à gauche, Pivoter les talons à droite, Pivoter les talons à gauche, Revenir au centre
- 5-8 PD devant, Hold, ¼ de tour à gauche avec PDC sur PG, Hold

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Hold = temp mort

Traduit par Sophie