



ADAPTABLE

Chorégraphe : Frank Trace

Description : Dance en ligne, 4 murs, 32 comptes

Niveau : Intermédiaire facile

Musique :
« Trust yourself » de Carlène Carter (116 BPM) - country
« Come on over » de Christina Aguilera – pop
« Touch me » de Cathy Dennis (120 BPM) – disco
« My prerogative » de Bobby Brown (110 BPM) - funky

Cette danse a été chorégraphiée pour être « adaptable » à tout type de musique

1-8 KICK-BALL-HEEL WITH ¼ TURN LEFT, WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD, ROCK, RECOVER

- 1&2 Kick PD devant, Revenir PDC sur la plante du PD en faisant un ¼ de tour à gauche, Taper le talon PG devant (9H)
&3-4 Revenir PDC sur PG, PD devant, PG devant
5&6 Shuffle avant (DGD)
7-8 Rock PG devant, Revenir PDC sur PD

9-16 COASTER STEP, ¼ PIVOT LEFT, SAILOR, SAILOR ¼ TURN LEFT

- 1&2 PG en arrière, PD à côté de PG, PG devant
3-4 PD devant, Pivoter ¼ tour à gauche (PDC sur PG) (6h)
5&6 Croiser PD derrière PG, PG à gauche, PD légèrement devant
7&8 Croiser PG derrière PD, ¼ de tour à gauche PD à droite, PG légèrement devant (6h)

17-24 SMALL JUMP FORWARD & BACK WITH HOLDS, SHUFFLE FORWARD TWICE

- &1-2 Petit saut en avant PD-PG, Hold (cliquer des doigts ou frapper des mains)
&3-4 Petit saut en arrière PD-PG, Hold (cliquer des doigts ou frapper des mains)
Lorsque vous faites les sauts vous pouvez bouger les épaules (shimmy)
5&6 Shuffle en diagonal avant droite (DGD)
7&8 Shuffle en diagonal avant gauche (GDG)

25-32 ROCK, RECOVER, ½ TRIPLE TURN, ROCK, RECOVER, ½ TRIPLE TURN

- 1-2 Rock PD devant, Revenir PDC sur PG
3&4 Triple step ½ tour à droite (DGD) (9h)
5-6 Rock PG devant, Revenir PDC sur PD
7&8 Triple step ½ tour à gauche (GDG) (3h)

Reprenez du début et amusez-vous !

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; Shuffle = pas chassés en avant ou en arrière ; Rock = balancement avant, arrière ou sur le côté ; triple step = pas chassés sur place ou en tournant