



MAKE YOU SWEAT

Chorégraphe : Ria Vos
Description : Danse en ligne, 32 comptes, 4 murs
Niveau : Débutant /intermédiaire
Musique : "Uhh la la la" de Chi Hua Hua
Départ : 24 comptes, sur les paroles

1-8 SIDE, TOUCH, SIDE, KICK, BEHIND, ¼ TURN LEFT, STEP FORWARD, STEP, PIVOT ½ TURN RIGHT, STEP

1& PD à droite, Pointer PG à côté de PD
2& PG à gauche, Kick PD en diagonale avant droite
3&4 Croiser PD derrière PG, ¼ de tour à gauche PG devant, PD devant (9h)
5&6 PG devant, ½ tour droit (PDC sur PD), PG devant (3h)
7&8 ½ tour gauche PD en arrière, ½ tour gauche PG devant, PD devant (3h)

9-16 ROCKING CHAIR, STEP PIVOT ¼ TURN RIGHT, CROSS, TOE STRUTS, CHASSE RIGHT

1&2& Rock avant PG, Revenir PDC sur PD, Rock arrière PG, Revenir PDC sur PD
3&4 PG devant, ¼ de tour à droite (PDC sur PD), Croiser PG devant PD (6h)
5&5& Pointer PD à droite, Poser le talon PD sur le sol, Croiser en pointant PG devant PD, Poser le talon PG sur le sol
7&8 PD à droite, Joindre PG au PD, PD à droite

Sur les comptes 5 à 8 quand il chante « From the tip of your toes to the top of your head »

5& Mettre les 2 bras à droite et claquer les doigts
6& Mettre les 2 bras à gauche et claquer les doigts
7&8 Mettre les 2 à droite, les mains ouvertes et les doigts écartés, ramener les mains vers la tête et pousser à nouveau les bras vers la droite

Restart sur le mur n°3 ici

17-24 SWAY OUT LEFT, SWAY OUT RIGHT, COASTER STEP, JAZZ BOX ¼ TURN RIGHT, LOCK STEP FORWARD

1-2 Poser PG en diagonale avant en poussant les hanches à gauche, PD à droite en poussant les hanches à droite
3&4 PG en arrière, Joindre PD au PG, PG devant
5&6 Croiser PD devant PG, ¼ de tour à droite PG en arrière, PD à droite
7&8 PG devant, Croiser PD derrière PG, PG devant

25-32 MAMBO FORWARD, RUN BACK x 3, POINT, HITCH, POINT, FLICK, BIG SIDE STEP, TOGETHER

1&2 Rock avant PD, Revenir PDC sur PG, PD en arrière
3&4 « Courir » en arrière GDG
5&6& Pointer PD à droite, Hitch PD, Pointer PD à droite, Flick PD derrière la jambe gauche
7-8 Grand pas PD à droite, Glisser PG vers PD et le poser à côté de PD

Sur les comptes 5 à 8 quand il chante « From the tip of your toes to the top of your head »

5-6 Mettre la main droite à droite et claquer des doigts 2 fois
7-8 Faire un cercle avec la main droite d'en bas à gauche vers la droite en finissant la main devant au-dessus de la tête

Restart : il y a un restart sur le mur n°3, après le compte 16

7& PD à droite, Joindre PG au PD, reprendre la danse du début (12)

Final : Vous faites les 4 comptes de la section 3, remplacer le coaster step par :

3&4 PG en arrière, ½ tour à droite PD devant, PG devant pour finir sur le mur de départ

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Hitch = lever le genou ; Flick = coup de pied vers l'arrière

Traduit par Sophie