



MAKE YOU SWEAT

COUNTRY		Saison : 2010 - 2011	
Chorégraphe	Musique & Album	BPM	Artiste
Ria VOS	Uhh La La (Dansk Melodi Grand Prix 2005)		Chi Hua Hua
Niveau	Danse	Nbre de murs	Nbre de compte
Novice	Cha Cha	4	32
Direction	Tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre		
Restart	Un restart sur le 3 ^{ème} mur après le 16 ^{ème} temps		
Départ	Démarrer après 24 temps		

Fiche réalisée et présentée par Elodie et Eric animateurs des cours de danse au Country Club Orleixois

Section N° 1: Side, Touch, Side, Kick, Behind, ¼ Step, Step, Pivot ½, Full Turn

- 1 & Pas du PD à droite, (&) Touch PG à côté du PD
 2 & Pas du PG à gauche, (&) Kick du PD
 3 & 4 Croiser PD derrière PG, (&) Faire ¼ de tour à gauche, Avancer PD (9h00)
 5 & 6 Avancer PG, (&) Faire ½ tour à droite, Avancer PG (3h00)
 7 & 8 Faire ½ tour à gauche en reculant le PD, (&) Faire ½ tour à gauche en avançant le PG, Avancer le PD

Section N° 2: Rocking chair, Step, Pivot ¼, Cross, Toe Strut, Cross Strut, Chasse

- 1 & 2 & Rock step du PG devant, (&) ramener le pdc sur PD, Rock step du PG en arrière, (&) ramener le pdc sur le PD
 3 & 4 Avancer le PG, (&) Faire ¼ de tour à droite, Croiser le PG devant PD (6H00)
 5 & Pointe du PD à droite, (&) Abaisser talon du PD,
 6 & Croiser pointe du PD devant PG, (&) Abaisser talon du PD,
 7 & 8 Pas du PD à droite, (&) ramener PG à côté du PD, Pas du PD à droite

Bras : Du temps 5 au temps 8, sur les paroles « From the tips of yours toes to the top of your head »

- (5 &) Les 2 bras à droite, et cliquer des doigts
 (6 &) Les 2 bras à gauche, et cliquer des doigts
 (7 & 8) Les 2 bras à droite mains ouvertes et doigts écartés, ramener les mains à hauteur de la tête mains ouvertes doigts écartés, pousser les 2 bras à droite mains ouvertes doigts écartés.

Restart : Sur le mur 3, après le 8^{ème} temps, rajouter (&) en ramenant PG à côté du PD, reprendre la danse depuis le début



Section N° 3: Sway out x2, Coaster Step, Jazz Box ¼ Turn, Forward Lock Step

- 1 - 2 Pas du PG à l'extérieur en avant en balançant les hanches à gauche, Pas du PD à l'extérieur en avant et en balançant les hanches à droite,
 3 & 4 Reculer le PG, (&) Ramener le PD à côté du PG, Avancer le PG,
 5 & 6 Croiser le PD devant le PG, Faire ¼ de tour à droite en reculant le PG, Pas du PD à droite (9H00)
 7 & 8 Avancer le PG, Lock du PD derrière le PG, Avancer le PG

Section N° 4: Forward Mambo, Run Back x 3, Point, Hitch, Point, Flick, Side, Drag

- 1 & 2 Rock du PD en avant, (&) Ramener pdc sur le PG, Reculer le PD
 3 & 4 Reculer le PG, (&) Reculer le PD, Reculer le PG
 5 & 6 & Pointe PD à droite, (&) Hitch du PD, Pointe PD à droite, (&) Flick du PD derrière PG,
 7 - 8 Grand pas du PD à droite, Glisser le PG à côté du PD et poser le pdc sur le PG

Bras : Du temps 5 au temps 8, sur les paroles « From the tips of yours toes to the top of your head »

- (5 - 6) Bras droit à droite, cliquer les doigts, répéter sur le temps 6
 (7 - 8) Balancer le bras droit à gauche, dessiner un cercle, main ouverte et doigts écartés pour finir au-dessus de la tête

Final: Au 8ème mur, dans la section 3 après le 4ème temps (6h00), remplacer le coaster step par :

- 5 & 6 Reculer le PG, (&) Faire ½ tour à droite, Avancer le PG (12h00)

Légende : PD = Pied Droit - PG = Pied Gauche - pdc = Poids du Corps

