

Adaptable

Chorégraphie : Frank Trace
Description : Danse en ligne, 4 murs, 32 comptes
Niveau : Intermédiaire facile
Musique : "Trust Yourself" by Carlene Carter (116 bpm) – Country
"Come On Over" by Christina Aguilera - Pop
"Touch Me" by Cathy Dennis (120 bpm) - Disco
"My Prerogative" by Bobby Brown (110 bpm) – Funky
Note : Cette danse a été chorégraphiée pour être "Adaptable" à tout type de musique
Source : <http://www.traceofcountry.com>

- 1-8** **Kick-ball-heel with ¼ turn left, walk, walk, shuffle forward, rock, recover**
1&2 Kick PD devant, pas sur la plante du PD en faisant un ¼ de tour à gauche, talon du PG devant
&3-4 Mettre le PDC sur le PG (switch) et marcher PD, PG 9h
5&6 Triple step en avant (DGD)
7-8 Rock PG devant, retour du PDC sur le PD
- 9-16** **Coaster step, ¼ pivot left, sailor, sailor ¼ turn left**
1&2 PG en arrière, PD à côté du PG, PG devant
3-4 PD devant, ¼ de tour à gauche (PDC sur le PG) 6h
5&6 PD derrière le PG, PG à gauche, PD près du PG
7&8 PG derrière le PD en faisant un ¼ de tour à gauche, PD à droite, PG près du PD 3h
- 17-24** **Small jump forward & back with holds, shuffle forward twice**
&1-2 Petit saut en avant en posant le PD puis le PG, hold (cliquer des doigts ou frapper des mains)
&3-4 Petit saut en arrière en posant le PD puis le PG, hold (cliquer des doigts ou frapper des mains)
Note : Lorsque vous faites les sauts, bougez les épaules (shimmy) pour donner du style
5&6 Triple step en avant et légèrement en diagonale vers la droite (DGD)
7&8 Triple step en avant et légèrement en diagonale vers la gauche (GDG)
- 25-32** **Rock, recover, ½ triple turn, rock, recover, ½ triple turn**
1-2 Rock PD devant, retour du PDC sur le PG
3&4 Triple step ½ tour à droite (DGD) 9h
5-6 Rock PG devant, retour du PDC sur le PD
7&8 Triple step ½ tour à gauche (GDG) 3h

Reprendre du début et garder le sourire

Note : PD = Pied droit, PG = Pied gauche, PDC = Poids Du Corps

Trad. et adapt. MB / aicirts.country@yahoo.fr



Cette fiche est sous licence Creative Commons - Paternité - Partage des conditions initiales à l'identique 2.0 France disponible sur <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/fr/>