

Adaptable



Chorégraphe : Frank Trace (USA - 2007)

Niveau : Débutant/intermédiaire

Description : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs

Musique : "Trust Yourself" (105 bpm) par Carlene Carter (CD : Hindsight 20/20 - Hindsight 20/20)

"Touch Me (All Night Long)" (120 bpm) par Cathy Dennis (CD : Move To This)

"My Prerogative" (110 bpm) par Bobby Brown (CD : Greatest Hits)

"Come On Over (All I Want Is You)" (120 bpm) par Christina Aguilera (CD : Christina Aguilera)

"Ladies Love Country Boys" (116 bpm) par Trace Adkins (CD : Dangerous Man)

Démarrage : sur les paroles

(1 à 8) KICK BALL HEEL WITH TURN ¼ LEFT, WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD, ROCK, RECOVER

1&2 Kick avant PD, PD à côté PG, 1/4 tour à G avec Touch avant du talon PG

&3-4 PG à côté PD, PD devant, PG devant (9:00)

5&6 Triple Step avant PD (D, G, D)

7-8 Rock Step avant PG (Rock avant PG avec PdC, retour PdC sur PD)

(9 à 16) COASTER STEP, ¼ PIVOT LEFT, SAILOR, SAILOR TURN ¼ LEFT

1&2 Coaster Step PG (PG derrière, PD à côté PG, PG devant)

3-4 Step Turn 1/4 tour à G (PD devant, 1/4 tour à G) (6:00)

5&6 Sailor Step PD (PD croisé derrière PG, PG à G, PD à côté PG)

7&8 Sailor Step PG avec 1/4 tour à G (PG croisé derrière PD, 1/4 tour à G avec PD à côté PG, PG à côté PD) (3:00)

(17 à 24) SMALL JUMP FORWARD & BACK WITH HOLDS, SHUFFLE FORWARD TWICE

&1-2 Petit Jump (saut) avant PD, PG à côté PD, pause (*avec Clap ou Snap*)

&3-4 Petit Jump arrière PD, PG à côté PD, pause (*avec Clap ou Snap*)

Pour le style, effectuer des Shimmies sur les sauts

5&6 Triple Spet avant PD en diagonale (D, G, D)

7&8 Triple Spet avant PG en diagonale (G, D, G)

(25 à 32) ROCK, RECOVER, ½ TRIPLE TURN, ROCK, RECOVER, ½ TRIPLE TURN

1-2 Rock Step avant PD (Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG)

3&4 Triple Step PD sur place avec 1/2 tour à D (D, G, D) (9:00)

5-6 Rock Step avant PG

7&8 Triple Step PG sur place avec 1/2 tour à G (G, D, G) (3:00)