

Easy Does It



Chorégraphe : Cato Larsen (NOR - 2005)

Niveau : Débutant

Description : Danse en ligne, 16 temps, 4 murs

Musique : "The Anthem" (96 bpm) par NG3 (CD: As Nasty As We Wanna Be)
"School's Out!" par A*Teens Featuring Alice Cooper (Pop Till You Drop)

Démarrage : sur les paroles, après pré-intro lente puis 16 temps de battements rapides (à 29 sec.)

(1 à 8) WALK FORWARD, MAMBO ROCK, POINT, ¼ TURN, HEAD TURN, TOGETHER, SIDE

1-2 PD devant, PG devant

3&4 Rock Step avant PD (Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG), PD derrière

5-6 Touch arrière PG, 1/4 tour du corps à G (sans tourner la tête)

7&8 1/4 tour à G de la tête (sans tourner le corps), PD à côté PG, PG à G

(9 à 16) BACK, TOUCH, FORWARD, OUT, PUNCH ARMS FORWARD, PELVIC THRUSTS

1-2 PD derrière, Touch avant PG

mouvements des bras sur ces deux temps : bras G tendu devant avec poing fermé, Sweep de ma main D au-dessus de la tête (comme si on se peignait les cheveux avec les doigts)

3-4 PG devant, PD légèrement à D

5-6 Pause (*poser main D sur hanche D*), pause (*poser main G sur hanche G*)

7-8 Bump-Bump des hanches d'avant en arrière (mains toujours sur les hanches)