

Good Time (The Dance From The Video)



Chorégraphe : Jenny Cain (USA - 2008)

Niveau : Débutant

Description : Danse en ligne, 48 temps, 4 murs

Musique : "Good Time" (132 bpm) par Alan Jackson (CD : Good Time)

Départ : intro de 4 x 8 temps (commencer le décompte après les premières paroles "Good Time")

TOE STRUTS FORWARD

1-2 Poser pointe PD devant, poser ensuite talon PD

3-4 Poser pointe PG devant, poser ensuite talon PG

5-8 Répéter les temps 1 à 4

Option : faire des "Heel Struts"

TOUCHES AND VINES

1-2 Toucher pointe PD à D, poser PD à côté du PG (sans transfert de poids)

3-4 Toucher pointe PD à D, poser PD à côté du PG (sans transfert de poids)

5-6 Poser PD à D avec $\frac{1}{4}$ T à D, pivoter $\frac{1}{2}$ T à D en posant le PG derrière

7-8 Poser PD à D avec $\frac{1}{4}$ T à D, toucher PG à côté du PD (poids du corps sur PD)

TOUCHES AND VINES

1-2 Toucher pointe PG à G, poser PG à côté du PD (sans transfert de poids)

3-4 Toucher pointe PG à G, poser PG à côté du PD (sans transfert de poids)

5-6 Poser PG à G avec $\frac{1}{4}$ T à G, pivoter un $\frac{1}{2}$ T à G en posant le PD derrière

7-8 Poser PG à G avec $\frac{1}{4}$ T à G, toucher PD à côté du PG (poids du corps sur PG)

STEP HITCHES BACK

1.2 Lever genou droit, poser PD derrière (ouvrir légèrement le genou)

3.4 Lever genou gauche, poser PG derrière (ouvrir légèrement le genou)

5.6 Lever genou droit, poser PD légèrement derrière (ouvrir légèrement le genou)

7 Croiser le PD devant le PG avec un petit saut (hop),

8 petit saut en faisant un $\frac{1}{4}$ tour à G, pieds légèrement écartés

CHA CHA or SHUFFLE STEPS

1&2 Triple step avant D (PD devant, PG rejoint PD, PD devant)

3-4 Rock step avant G (PG devant, retour du poids sur le PD)

5&6 Triple step arrière G (PG derrière, PD rejoint PG, PG derrière)

7-8 Rock step arrière D (PD derrière, retour du poids sur le PG)

SHIMMIES

1-4 PD à D (baisser et relever le corps), faire mouvement d'épaules, poser PG à côté du PD, pause

5-8 PD à D (baisser et relever le corps), faire mouvement d'épaules, poser PG à côté du PD, pause