

Hairspray



Chorégraphes : Simon Ward & Rachael McEnaney (AUS/GBR - 2012)

Niveau : Intermédiaire

Description : danse en ligne, phrasée (ABC), 176 temps, 1 mur, 2 Tags

Phrases : C, A, B*, C, A, B, A, B avec Tag**, A, A, B avec Tag**, B, B

Musique : "You Can't Stop The Beat" (85/170 bpm) par Nikki Blonsky, Zac Efron, Amanda Bynes, Elijah Kelley, John Travolta, Queen Latifah (CD : Hairspray - Soundtrack To The Motion Picture)

Démarrage : après intro de 16 temps. La danse commence face au mur du fond.

Partie A (80 temps)

(1 à 8) LOCK STEP AT 45 DEG LEFT, LOCK STEP AT 45 DEG R

1-4 PD devant dans diagonale G, Lock PG croisé derrière PD, PD devant, Hitch genou G avec 1/4 tour à D (01:30)

5-8 PG devant dans diagonale D, Lock PD croisé derrière PG, PG devant, Hitch genou D avec 1/4 tour à G (10:30)

(9 à 16) CROSS/ROCK, HOLD, RECOVER, HOLD, SAILOR ¼ TURN RIGHT

1-4 Cross/Rock PD croisé devant PG avec PdC, pause, retour PdC sur PG avec Sweep PD d'avant en arrière (12:00), pause

5-8 PD croisé derrière PG avec 1/4 tour à D, PG à côté PD, PD devant (03:00)

(17 à 24) FWD COASTER STEP, HOLD, RIGHT COASTER CROSS, HOLD

1-4 PG devant, PD à côté PG, PG derrière, pause (03:00)

5-8 PD derrière, PG à côté PD, PD croisé devant PG, pause (03:00)

(25 à 32) LEFT SCISSOR STEP, HOLD, ¾ TURN LEFT, R FWD, PIVOT ¼ TURN

1-4 PG à G, PD à côté PG, PG croisé devant PD, pause (03:00)

5-8 1/4 tour à G avec PD derrière, 1/2 tour à G avec PG devant, PD devant, Pivot 1/4 tour à G avec PdC sur PG (03:00)

(33 à 40) SHUFFLE R FWD, ½ R SHUFFLE BACK, ¼ R CHASSE RIGHT, CROSS/ROCK L, RECOVER

1&2 PD légèrement devant, PG à côté PD, PD légèrement devant (03:00)

3&4 1/2 tour à D avec PG légèrement derrière, PD à côté PG, PG légèrement derrière (09:00)

5&6 1/4 tour à D avec petit pas PD à D, PG à côté PD, PD légèrement à D (12:00)

7-8 Cross/Rock PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD (12:00)

option sur les Triples Steps en effectuant des Toe Struts ou des Step pause

(41 à 48) ¼ TURN L SHUFFLE L FWD, ½ L SHUFFLE BACK, ¼ LEFT CHASSE LEFT, CROSS/ROCK R, RECOVER

1&2 1/4 tour à G avec PG légèrement devant, PD à côté PG, PG légèrement devant (09:00)

3&4 1/2 tour à G avec PD légèrement derrière, PG à côté PD, PD légèrement derrière (03:00)

5&6 1/4 tour à G avec petit pas PG à G, PD à côté PG, PG légèrement à G (12:00)

7-8 Cross/Rock PD croisé devant PG avec PdC, retour PdC sur PG (12:00)

option sur les Triples Steps en effectuant des Toe Struts ou des Step pause

(49 à 56) SIDE ROCK R, RECOVER, ROCK R BACK, RECOVER, R FWD, ¼ PIVOT, R FWD, ¼ PIVOT

1-4 Rock latéral PD à D avec PdC, retour PdC sur PG, Rock arrière PD avec PdC, retour PdC sur PG (12:00)

5-8 PD devant, Pivot 1/4 tour à G avec PdC sur PG, PD devant, Pivot 1/4 tour à G avec PdC sur PG (06:00)

(57 à 64) ROCK R FWD, RECOVER, ROCK R BACK, RECOVER, R FWD, ¼ PIVOT, R FWD, ¼ PIVOT

1-4 Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG, Rock arrière PD avec PdC, retour PdC sur PG (06:00)

5-8 PD devant, Pivot 1/4 tour à G avec PdC sur PG, PD devant, Pivot 1/4 tour à G avec PdC sur PG (12:00)

(65 à 72) R TOE STRUT, ROCK L SIDE, RECOVER, L TOE STRUT, ROCK R SIDE, RECOVER

1-4 Touch avant pointe PD, pose talon PD avec PdC sur PD, Rock latéral PG à G avec PdC, retour PdC sur PD

5-8 Touch avant pointe PG, Pose talon PG avec PdC sur PG, Rock latéral PD à D avec PdC, retour PdC sur PG

(73 à 80) JAZZ BOX, STOMP R, STOMP L, CLAP X 2

1-4 PD croisé devant PG, PG derrière, PD légèrement à D, PG légèrement devant (12:00)

5-8 Stomp PD légèrement à D, Stomp PG légèrement à G, clap 2 fois en se frottant les mains devant (12:00)

Partie B (80 temps)

(1 à 8) Grapevine R, Hip roll L,R,L,R

- 1-4 PD à D, PG derrière PD, PD à D, Touch pointe PG légèrement à G (12:00)
5-8 Hips Rolls en sens inverse des aiguilles d'une montre à G, à D, à G, à D (12:00)

(9 à 16) GRAPEVINE L, BEND R KNEE, BEND L KNEE SHAKING HANDS

- 1-4 PG à G, PD derrière PG, PG à G, Touch PD à côté PG (12:00)
5-8 PdC sur PD en pliant genou G, pause, PdC sur PG en pliant genou D, pause (12:00)
secouer les mains comme si elles étaient mouillées sur les temps 5-8

(17 à 24) ¼ TURN, TOUCH, ¼ TURN, TOUCH SHIMMYING SHOULDERS, ¼ TURN, TOUCH, ¼ TURN, TOUCH SHIMMYING SHOULDERS

- 1-2 PD devant avec 1/4 tour à G, Touch PG à côté PD (*avec Shimmy des épaules*) (09:00)
3-4 PG à G avec 1/4 tour à G, Touch PD à côté PG (*avec Shimmy des épaules*) (06:00)
5-6 PD devant avec 1/4 tour à G, Touch PG à côté PD (*avec Shimmy des épaules*) (03:00)
7-8 PG à G avec 1/4 tour à G, Touch PD à côté PG (*avec Shimmy des épaules*) (12:00)

(25 à 32) R SIDE, HOLD RAISING R ARM, POINT R HAND TO FRONT, HOLD, BUMP HIPS R,L

- 1-4 PD à D, pause en levant le bras D tendu à D au dessus de la tête (12:00)
5-8 Abaisser le bras D devant soi en pointant l'index devant, pause, Bump des hanches à D, à G (12:00)

(33 à 40) TRIPLE STEPS X 4 TURNING 1/8 LEFT

- 1&2 Petit pas PD à D, PG à côté PD, PD à côté PG (*l'index et le medium D passent devant l'oeil D*) (12:00)
3&4 Petit pas PG à G, PD à côté PG, PG à côté PD (*l'index et le medium G passent devant l'oeil G*) (12:00)
5&6 1/8 tour à G avec petit pas PD à D, PG à côté PD, PD à côté PG (*le bras D effectue un mouvement "de crawl"*) (10:30)
7&8 Petit pas PG à G, PD à côté PG, PG à côté PD (*le bras G effectue un mouvement "de crawl"*) (10:30)
option sur les Triple Steps en réalisant des Toe Struts ou des Steps Touches

(41 à 48) 1/8 TURN R, STEP R, TOUCH L, STEP L, TOUCH R, STOMP R LOOKING TO FRONT, HOLD

- 1&2 1/8 tour à G avec petit pas PD à D, PG à côté PD, PD à côté PG (*ou Step Touch*) (main D "fait du stop") (09:00)
3&4 Petit pas PG à G, PD à côté PG, PG à côté PD (*main G "fait du stop"*) (09:00)
5-8 Stomp PD à D le regard tourné sur le mur de 12:00, pause (*écarter les mains à hauteur de taille sur le Stomp*) (09:00)

(49 à 56) CROSS/ROCK L, RECOVER, CHASSE LEFT, CROSS/ROCK R, RECOVER, CHASSE RIGHT ¼ TURN

- 1-2 Cross/Rock PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD (09:00)
3&4 PG à G, PD à côté PG, PG à G (09:00)
5-6 Cross/Rock PD croisé devant PG avec PdC, retour PdC sur PG (09:00)
7&8 PD à D, PG à côté PD, PD à D avec 1/4 tour à D (12:00)

(57 à 64) STEP L FWD, ½ TURN HEEL TAPS, WALK FWD R,L,R, KICK LEFT FWD

- 1-4 PG devant, 1/2 tour à D en tapant 3 fois les talons au sol et en finissant PdC sur sur PG (06:00)
5-8 PD devant, PG devant, PD devant, kick avant PG (06:00)

(65 à 72) L SIDE, CROSS/STEP, L SIDE, KICK, R SIDE, CROSS/STEP, R SIDE, KICK

- 1-4 PG à G face au coin G, PD croisé devant PG, PG à G, Kick avant PD dans diagonale D (06:00)
5-8 PD à D Face au coin D, PG croisé devant PD, PD à D, Kick avant PG dans diagonale G (06:00)
**** ces 8 temps sont votre tag. Répéter ces pas la 3ème et la 4ème fois que vous réaliserez le B ****

(73 à 80) L SIDE, CROSS/STEP, L SIDE, KICK, R SIDE, CROSS/STEP, R SIDE, ½ HINGE TURN L STEPPING TO LEFT

- 1-4 PG à G face au coin G, PD croisé devant PG, PG à G, Kick avant PD dans diagonale D (06:00)
5-8 PD à D, PG croisé devant PD, PD à D, 1/2 tour à G sur PD avec PG à G (12:00)
*** la 1ère fois que vous réalisez B, effectuez un Touch PG à côté PD sur le temp 8 pour recommencer C face au mur du fond ***

Partie C (16 temps)

(1 à 8) L SIDE BUMP L, HOLD, BUMP R, HOLD, BUMP L, HOLD, BUMP R, HOLD

- 1-4 PG à G avec Bump à G, pause, Bump à D, pause (06:00)
5-8 Bump à G, pause, Bump à D, pause (06:00)

(9 à 16) BUMP L, HOLD, BUMP R, HOLD, BUMP L, BUMP R, LOCK/STEP, ½ TURN L

- 1-4 Bump des hanches à G, pause, Bump à D, pause (06:00)
5-8 Bump à G, Bump à D, Lock PG croisé derrière PD, Pivot 1/2 tour à G sur les plantes de pieds avec PdC sur PD (12:00)

Note: ne soyez pas effrayé par la longueur de cette chorégraphie, les pas sont très simples et la music vous guidera pour réaliser la danse. Vous avez juste besoin d'un peu d'énergie! Have fun, relax and enjoy ?