

Insecure



Chorégraphe : **Séverine Fillion** (FRA - 2017)

Niveau : Novice

Description : danse en ligne, 48 temps, 4 murs, 1 Restart

Musique : "Insecure" (114 bpm) par RaelLynn (CD : WildHorse)

Démarrage : après intro de 16 temps

(1 à 8) **SIDE, BEHIND, SIDE TRIPLE STEP, ROCK BACK, SIDE TRIPLE STEP**

1-2 PD à D, PG croisé derrière PD

3&4 PD à D, PG à côté PD, PD à D

5-6 Rock arrière PG, retour PdC sur PD

7&8 PG à G, PD à côté PG, PG à G

(9 à 16) **CROSS, SIDE, BEHIND & HEEL, & CROSS, HOLD, & HEEL, HOLD**

1-3 PD croisé devant PG, PG à G, PD croisé derrière PG

&4 PG à G légèrement derrière, Touch avant talon PD dans diagonale D

&5 PD à côté PG, PG croisé devant PD

6 Pause

&7 PD à D légèrement derrière, Touch avant talon PG dans diagonale G

8& Pause, retour PdC sur PG

Restart ici sur le 3ème mur

(17 à 24) **ROCKING CHAIR, STEP ½ TURN, TRIPLE STEP FWD**

1-4 Rock avant PD, retour PdC sur PG, Rock arrière PD, retour PdC sur PG

5-6 PD devant, pivot 1/2 tour à G avec PdC sur PG (06:00)

7&8 PD devant, PG à côté PD, PD devant

(25 à 32) **CHARLESTON STEP**

1-4 PG devant, Kick avant PD, PD derrière, Touch arrière pointe PG

5-8 PG devant, Kick avant PD, PD derrière, Touch arrière pointe PG

(33 à 40) **HEEL TAP FWD, TOE TAP BACK, STEP FWD, ¼ TURN & SIDE POINT, JAZZ BOX**

1-2 Tap avant talon PG, Tap arrière pointe PG

3-4 PG devant, pivot 1/4 tour à G avec pointe PD à D (03:00)

5-8 PD croisé devant PG, PG derrière, PD à D, PG devant

(41 à 48) **V STEP, 4 WALKS FWD with KNEE POP**

1-4 PD devant dans diagonale D, PG à G

Option style : 1 - Ecarter main D à D, 2 - Ecarter main G à G (à hauteur des hanches)

3-4 Retour PD derrière au centre, PG à côté PD

Option style : 3 - poser main D sur sa hanche D, 4 - poser main G sur sa hanche G

&5 Knee pop D : PD devant et décoller talon G du sol en pliant genou G

&6 Knee pop G : PG devant et décoller talon D du sol en pliant genou D

&7&8 Kneep pop D, Knee pop G

RESTART

après le 16ème temps du 3ème mur (06:00)