

Loosen Up



Chorégraphe : Robert Lindsay & Patricia E. & Lizzie Stott (GBR - 2008)
Niveau : Intermédiaire/avancé
Description : Danse en ligne, 64 temps, 4 murs
Musique : "Turn Me Loose" (124 bpm) par The Young Divas (CD : New Attitude)

WALK, WALK, TOGETHER, PUSH BACK, KNEE POPS, KICK

1-2 Avance D, G
3-4 Poser PD à côté PG et pousser le bassin vers l'arrière
5-8 Knee Pops D, ramener genou vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'intérieur, Kick D en Diagonal

BEHIND, SIDE, CROSS SHUFFLE, LARGE SIDE STEP, DRAG RIGHT TOWARDS LEFT, BALL CROSS

1-2 Croiser D derrière G, poser G à G
3&4 Cross Triple (croiser D devant G, poser G à G, croiser D devant G)
5-7 Grand pas à G, Slide D sur 2 temps (glisser PD vers PG sur 2 temps)
&8 Poser PD à côté PG, croiser PG devant PD

SIDE, BEHIND, 1/4 TURNING SHUFFLE, HEEL, HOLD, HEEL, SWITCH, HEEL, SWITCH

1-2 Poser PD à D, croiser G derrière D
3&4 Triple Step D (pas chassé) en 1/4 tour à D
5-6 Poser talon G devant, pause
&7&8 Poser G près du D, poser talon D devant, poser D près du G, poser talon G devant, poser G près du D

ROCK FORWARD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER, ROCK FORWARD, RECOVER 1 ½ TURNING SHUFFLE

1-2 Rock Step D devant
3-4 Rock Back D (option : en roulant les hanches et en regardant en arrière), retour PdC jambe G
5-6 Rock Step D devant
7&8 Triple Step D en 1 tour 1/2 à D

ROCK FORWARD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER, ROCK FORWARD, RECOVER, 1 ¼ TURNING CHASSE TO LEFT

1-2 Rock Step G devant
3-4 Rock Back G (option : en roulant les hanches et en regardant en arrière) retour PdC jambe D
5-6 Rock Step G devant
7&8 Triple Step G en 1 tour 1/4 à G

CROSS, ROCK, SIDE, ROCK, CROSS, (CUBAN BREAK STEP) HITCH HOLD, LUNGE, RECOVER & FLICK CHASSE TO L.

1&2& Croiser D devant G, retour PdC jambe G, Rock D à D (retour PdC jambe G)
3-4 Croiser D devant G, Hitch G (lever genou G) et pousser les mains vers l'avant
5-6 Pointer G à G, Flick G (lever, plier a jambe G derrière)
7&8 Triple Step G à G (pas chassé)

"V STEP", HITCH, COASTER STEP

1-2 Avancer D à D en diagonal D, avancer G à G en diagonal G
3-4 Recule D, G rejoint D
5-6 Avance D en diagonal avant G, Hitch G (lever lgenou G)
7&8 Coaster Step G (recule G, D rejoint G, avance G)

STEP, HITCH, COASTER STEP SQUARING UP, 2 X 1/8 PADDLES ROLLING HIPS ROUND

1-2 Avance D en diagonal avant D, Hitch G
3&4 Coaster Step G
5-8 Paddle Turn en 2 X 1/8 en roulant des hanches (poser D devant, pivot 1/8, poser D devant, pivot 1/8)

Abréviations : PD = Pied Droit - PD = Pied Gauche - D = Droite - G = Gauche - PdC = Poids du Corps

Source : <http://www.robertlindsaylinedancing.com>

Réalisation : <http://www.aboutwesternlinedance.fr>