

Mi Rowsu



Chorégraphes : DJ Alex, Pim van Grootel, Daniel Trepas, Roy Verdonk,
Jose Miguel Belloque Vane & Raymond Sarlemijn (NLD - 2009)

Niveau : Novice

Description : danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 1 Tag

Musique : "Tuintje In Mijn Hart (Mi Rowsu)" (155 bpm) par Damaru Feat. Jan Smit (CD : Mi Rowsu)

Démarrage : après intro de 32 temps

(1 à 8) WALKS FORWARD, ROCK STEP, STEP, STEP, TURN ¼ RIGHT, CROSS

1&2 Petit avant PD, Petit avant PG, Petit avant PD

3&4 Petit avant PG, Petit avant PD, Petit avant PG

5&6 Rock Step avant PD (Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG), PD derrière

7&8 PG derrière, 1/4 tour à D avec PD à D, PG croisé devant PD

(9 à 16) SIDE ROCK, CROSS, TURN ½ RIGHT, CROSS, SIDE, TOGETHER, FORWARD, SIDE, TOGETHER, FORWARD

1&2 Rock Step latéral à D (Rock PD à D avec PdC, retour PdC sur PG), PD croisé devant PG

3&4 1/4 tour à D avec PG derrière, 1/4 tour à D avec PD à D, PG croisé devant PD

5&6 PD à D, PG à côté PD, PD devant

7&8 PG à G, PD à côté PG, PG devant

(17 à 24) PADDLE TURN ½ LEFT, SHUFFLE FORWARD, PADDLE TURN ½ RIGHT, HIP ROLL

&1&2 1/4 tour à G avec Hitch genou D, Touch pointe PD à D, 1/4 tour à G avec Hitch genou D, Touch pointe PD à D

3&4 Triple Step avant PD (PD devant, PG à côté PD, PD devant)

&5&6 1/4 tour à D avec Hitch genou G, Touch pointe PG à G, 1/4 tour à D avec Hitch genou G, Touch pointe PG à G

&7-8 PG à côté PD, Roll Hips (*roulé des hanches*) vers la G, Roll Hips vers la G

placer les mains jointes au dessus de la tête pendant les deux Rolls Hips

(25 à 32) SIDE, TOGETHER, SIDE, HEEL, SIDE, TOGETHER, SIDE, HEEL, SIDE, TOUCH, TURN ¼ LEFT, TOUCH, TURN ¼ LEFT, TOUCH, SIDE, TOUCH

1&2& Triple Step latéral à D (PD à D, PG à côté PD, PD à D), Touch avant talon PG dans diagonale G

3&4& Triple Step latéral à G (PG à G, PD à côté PG, PG à G), Touch avant talon PD dans diagonale D

5& PD à D, Touch PG à côté PD

6& 1/4 tour à G avec PG à G, Touch PD à côté PG

7& 1/4 tour à G avec PD à D, Touch PG à côté PD

8& PG à G, Touch PD à côté PG

Tag ici fin du 6ème mur

TAG

à la fin du 6ème mur (06:00), ajouter :

1-2 Roll Hips vers la G, Roll Hips vers la G

placer les mains jointes au dessus de la tête pendant les deux Rolls Hips