

Move Your Body



Chorégraphe : Francien Sittrop (NLD - 2011)

Niveau : Débutant

Description : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 1 Tag/Restart

Musique : "Rock Your Body" (Radio Edit) (128 bpm) par The Phonkers (CD : Rock Your Body)

Démarrage : sur les paroles après intro de 16 temps

(1 à 8) ROCK, RECOVER, PRISSY WALKS, SHUFFLE FORWARD, KICK BALL STEP

1-2 Rock Step arrière PD (Rock arrière PD avec PdC, retour PdC sur PG)

3-4 Prissy Walk avant PD (marcher PD croisé devant PG), Prissy Walk avant PG

5&6 Triple Step avant PD (PD devant, PG à côté PD, PD devant)

7&8 Kick Ball Step avant PD (Kick avant PD, plante PD à côté PG, PG devant)

(9 à 16) HIP BUMPS FORWARD x2, STEP FORWARD TOUCH, STEP BACK TOUCH

1&2 PG devant avec Bumps des hanches à G, à D, à G

3&4 PD devant avec Bumps des hanches à D, G, D

5-6 PG devant, Touch PD à côté PG

7-8 PD derrière, Touch PG à côté PD

(17 à 24) ¼ TURN LEFT SIDE SHUFFLE, ROCK, RECOVER, TAPS RIGHT & LEFT

1&2 Triple Step 1/4 tour à G (1/4 tour à G avec PG à G, PD à côté PG, PG à G)

3-4 Rock Step arrière PD

5&6 Touch avant PD, Touch avant PD, pose PD devant avec PdC

7&8 Touch avant PG, Touch avant PG, Pose PG devant avec PdC

(25 à 32) STEP FORWARD, HEEL SWIVEL, HITCH, SHUFFLE BACK x2

1-2 PD devant, Swivel des talons à D

3-4 Retour des talons au centre, Hitch genou D

5&6 PD derrière, PG à côté PD, PD derrière

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

TAG/RESTART

sur le 12ème mur, effectuer les deux premiers temps de la chorégraphie et ajouter ces deux temps avant de reprendre la danse au début :

3-4 Touch PD à côté PG, pause