

# Strong Bounds



**Chorégraphes :** Séverine Fillion & Bruno Moggia (FRA - 2017)

**Niveau :** Novice

**Description :** danse en ligne, 64 temps, 2 murs, 4 Restarts

**Musique :** "Long Goodbye" (145 bpm) par Michelle Branch & Dwight Yoakam (CD : 21st Century Hits: Best of 2000 - 2012)

**Démarrage :** après intro de 32 temps

## (1 à 8) RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK

1-4 PD à D, PG à côté PD, PD devant, Touch PG à côté PD

5-8 PG à G, PD à côté PG, PG derrière, Hook PD devant tibia G

**Restart ici sur le 4ème mur**

## (9 à 16) STEP LOCK STEP, HOLD, STEP ½ TURN STEP, SCUFF

1-4 PD devant, Lock PG croisé derrière PD, PD devant, pause

5-6 PG devant, 1/2 tour à D (06:00)

7-8 PG devant, Scuff avant PD

**Restart ici sur le 2ème mur et le 6ème mur**

## (17 à 24) JAZZ BOX, CROSS STEP, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP

1-4 PD croisé devant PG, PG derrière, PD à D, PG croisé devant PD

5-6 Rock latéral PD à D avec PdC, retour PdC sur PG

7-8 Kick avant PD, Stomp avant PD

## (25 à 32) SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, R HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL TOUCH, TOE TOUCH

1-2 Pivot des talons à D, pause

3-4 Retour des talons au centre, pause

5-6 Pivot du talon PD à D, retour du talon PD au centre

7-8 Touch avant talon PD, Touch arrière pointe PD

## (33 à 40) VINE ¼ TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, SIDE STEP, CROSS STEP

1-4 1/4 tour à G avec PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D, Scuff avant PG (03:00)

5-6 Cross/Rock avant PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD

7-8 PG à G, PD croisé devant PG

## (41 à 48) TOUCH LEFT, STEP FWD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP ¼ TURN, HOLD

1-2 Touch pointe PG à G, PG devant

3-4 Touch pointe PD à D, PD derrière

5-8 1/4 tour à G avec PG croisé derrière PD, PD à côté PG, PG devant, pause (12:00)

**Restart ici sur le 8ème mur**

## (49 à 56) STEP ½ TURN, TOE STRUT ½ TURN x2, STOMP x2

1-2 PD devant, 1/2 tour à G (06:00)

3-4 1/2 tour à G avec pointe PD derrière, pose talon PD (12:00)

5-6 1/2 tour à G avec pointe PG devant, pose talon PG (06:00)

7-8 (en avançant) Stomp avant PD, Stomp avant PG

## (57 à 64) MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP

1-4 Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG, PD derrière, pause

5-8 PG derrière, plante PD à côté PG, PG devant, Stomp-Up PD à côté PG

### RESTARTS :

- après le 16ème temps du 2ème mur (12:00) et du 6ème mur (06:00)

- après le 8ème temps du 4ème mur (06:00)

- après le 48ème temps du 8ème mur (12:00)