

Adaptable

Chorégraphe : Frank Trace

Description : 32 comptes - 4 murs – Danse en ligne Niveau : Novice

Musiques : Trust Yourself – Carlene Carter – 105 BPM

Touch Me (All Night Long) – Cathy Dennis - 120 BPM

My Prerogative – Bobby Brown – 110 BPM

Come On Over – Christina Aguilera – 120 BPM

Ladies Love Country Boys – Trace Adkins – 116 BPM

Kick Ball Heel With Turn ¼ Left, Walk, Walk, Shuffle Forward, Rock, Recover

1 & 2 Kick PD devant, PD près du PG, ¼ de tour à G et Talon G devant

& 3 – 4 PG près du PD, Marcher en avant PD, PG (à 9 h)

5 & 6 Shuffle en avant D G D

7 – 8 Rock step PG devant, Revenir sur PD

Coaster Step, ¼ Pivot Left, Sailor, Sailor Turn ¼ Left

1 & 2 PG en arrière, PD près du PG, PG en avant

3 – 4 PD en avant, ¼ de tour à G (PdC sur PG ; à 6 h)

5 & 6 Croiser PD derrière PG, PG à gauche, PD à droite

7 & 8 Croiser PG derrière PD, ¼ de tour à G et PD à D, PG près du PD

Small Jump Forward & Back With Holds, Shuffle Forward Twice

& 1 – 2 Petit saut en avant PD, PG, Hold (Snap ou Clap)

& 3 – 4 Petit saut en arrière PD, PG, Hold (Snap ou Clap)

Pour le style, faire des shimmies.

5 & 6 Shuffle en diagonale avant droite D G D

7 & 8 Shuffle en diagonale avant gauche G D G

Rock, Recover, ½ Triple Turn, Rock, Recover, ½ Triple Turn

1 – 2 Rock step PD devant, Revenir sur PG

3 & 4 ½ tour à D en triple step D G D (à 9 h)

5 – 6 Rock step PG devant, Revenir sur PD

7 & 8 ½ tour à G en triple step G D G (à 3 h)

Recommencez et souriez !