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
Traduction : France
Mise à jour : Florence (27/03/2018)

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 !

Abréviations :
G : gauche
D : droit
PD : pied droit
PG : pied gauche
PdC : poids du corps