

Sigue Hacia Adelante (fr)

Count: 64

Wand: 4

Ebene: Intermédiaire

Choreograf/in: Ramona EXPOSITO (FR) - Juillet 2015

Musik: Sigue Hacia Adelante - Nek

oder: Fatti Avanti Amore - Nek



INTRO : 32 Counts

[1 – 8] □ ROCK FWD SHUFFLE, ½ R. SHUFFLE, ½ R. COASTER STEP

- 1 – 2 P.D. avant revenir sur P.G.
- 3 & 4 Triple ½ tour à droite
- 5 & 6 Triple ½ tour à droite, on se retrouve à 12H
- 7 & 8 P.D. derrière, P.G. à côté P.D., P.D. devant

[9 – 16] L. KICK BALL STEP (X 2), SHUFFLE L. FWD, ROCK FWD RIGHT TOGETHER

- 1 & 2 Lancer P.G. devant P.D., P.D. devant
- 3 & 4 Lancer P.G. devant P.D., P.D. devant
- 5 & 6 Triple P.G. devant, G.D.G.
- 7 - 8 P.D. devant, revenir sur P.G.

[17 – 24] R. ¼ CHASSE, LEFT ROCK BACK, KICK BALL CROSS (x 2)

- 1 & 2 ¼ tour à droite chassé D.G.D.
- 3 - 4 P.G. derrière P.D., revenir sur P.D.
- 5 & 6 Lancé P.G. en diagonale G., P.D. croisé devant P.G.
- 7 & 8 x 2

[25 – 32] L. CHASSE, L. CROSS SHUFFLE, L. SIDE ROCK RECOVER, BEHIND SIDE CROSS □

- 1 & 2 Chassé P.G. à gauche, G. D. G.
- 3 & 4 Croisé P.D. devant P.G. x2
- 5 – 6 P.G. à gauche, revenir sur P.D.
- 7 & 8 P.G. derrière P.D., P.D. à droite, P.G. croisé devant P.D.

[33 – 40] R. ¼ TURN SHUFFLE FWD, RIGHT FULL TURN, LEFT SHUFFLE FWD, R. STEP ¼ TURN LEFT

- 1 & 2 ¼ tour à droite avec triple D. G. D.
- 3 - 4 ½ tour à droite avec le P.G. derrière P.D., ½ tour à droite P.D. devant
- 5 & 6 Triple devant avec G. D. G.
- 7 - 8 Step P.D. ¼ tour à gauche

[41 – 48] R. CROSS SHUFFLE, LEFT POINT, RIGHT POINT, LEFT ROCK FWD, LEFT SHUFFLE ½ TURN

- 1 & 2 P.D. croisé devant P.G., P.G. à gauche, P.D. croisé devant P.G.
- 3 & 4 Pointe P.G. à gauche, puis P.D. pointe à droite
- &5 – 6 P.G. devant P.D., revenir sur P.D.
- 7 & 8 Triple ½ tour à gauche G. D. G., P.G. devant

[49 – 56] R. ROCK FWD with L. ROCK FWD, COASTER STEP, HEEL AND HEEL

- 1 – 2 & P.D. devant, revenir sur P.G.
- 3 – 4 P.G. devant, revenir sur P.D.
- 5 & 6 P.G. derrière P.D., P.D. revient à côté P.G., P.G. devant
- 7 & 8 Talon devant P.D. et talon devant P.G.

[57 – 64] R. TO BACK ½ TURN RIGHT, LEFT STEP ½ TURN RIGHT, LEFT SHUFFLE, RIGHT KICK BALL CHANGE

- 1 – 2 P.D. pointe derrière P.G., ½ tour à droite

3 – 4 P.G. devant, puis ½ tour à droite
5 & 6 Triple devant G. D. G.
7 & 8 Lancé P.D. devant revenir sur P.G., P.G. step sur place

TAG : FIN DU 4e mur, on est à 12 H

#24 comptes - Avec le rythme de la musique, lentement

[1 – 8] □ JAZZ BOX, ¼ TURN RIGHT x 2

[1 – 8] □ MONTEREY ¼ TURN RIGHT x 2

[1 – 8] □ ROCK FWD RIGHT RECOVER, COASTER STEP x 2

1 – 2 P.D devant, revenir sur P.G.
3 & 4 P.D. derrière P.G., P.G. à côté P.D., P.D. devant
5 – 6 P.G. devant, revenir sur P.D.
7 & 8 P.G. derrière P.D., P.D. à côté P.G., P.G. devant

et on reprend le 5e mur

RECOMMENCEZ ET AMUSEZ-VOUS

CONTACT : Ramona EXPOSITO - E-mail : ramona.rocher sfr.fr

Last Site Update - 26th Sept 2015
