

# One Track Mind (fr)

**COPPER** **KNOB**  
STEPSHEETS

Count: 64

Wand: 2

Ebene: Intermediate

Choreograf/in: Alan Birchall (UK) - Mars 2014

Musik: I'm a Freak (feat. Pitbull) - Enrique Iglesias : (CD: Single or Album - Sex & Love / Explicit or That's What I Call Music 87 / Clean)



Start: On Lyrics - Tags & Restarts: None

Seconds: 22 Counts: 16 From Start Of Beat BPM: 128

Released At LDF Manchester 2014

## COUP DE PIED AVANT, CÔTÉ, SAILOR STEP, CROIX, CÔTÉ, DERRIÈRE ¼

- 1-2 Coup de pied droit légèrement sur la gauche, Kick pied droit à droite  
3 & 4 Croix droite derrière étape situé en place gauche, pas gauche à gauche,  
5-6 Traverser gauche droit, pas droit à droite  
7-8 Étape laissés droit, ¼ de faire tourner à droite étape vers l'avant à droite -□3:00

## ÉTAPE ¼, CROSS SHUFFLE, KICK BALL CROIX X 2

- 9-10 Étape vers l'avant sur la gauche, Pivot ¼ droite -□6:00  
11 & 12 Traverser gauche droit, pas droit à droite, traverser gauche sur droite  
13 & 14 Kick pied droit vers l'avant, étape en arrière à droite, traverser gauche sur droite  
15 & 16 Kick pied droit vers l'avant, étape en arrière à droite, traverser gauche sur droite

## ROCHE, RECOVER, DERRIÈRE, CÔTÉ, CROIX, COMMUTATEURS DE TALON, TOUCH, DÉTENDEZ-VOUS ½

- 17-18 Rock droit à droite, Récupérer les à gauche  
19 & 20 Traverser juste derrière la gauche, de gauche à gauche, traversez droite gauche  
& 21 & 22 Etape retour sur l'étape juste à gauche, de gauche, Touch talon droit vers l'avant, Touch talon gauche vers l'avant  
& 23-24 Etape gauche par droite, Touch orteil droit arrière, détendre ½, tourner à droite -□12:00

## ROCK, RECOVER, TOUR COMPLET TRIPLE, CROIX, CÔTÉ, DERRIÈRE, SE DÉTENDRE ½

- 25-26 Rock vers l'avant sur la gauche, Récupérer les à droite  
27 & 28 gauche complet Triple tour marcher gauche droite gauche -□□12:00

### Alt: Coaster Step

- 29-30 Croix droit sur côté gauche, pas gauche à gauche  
31-32 Croix droite derrière la gauche, déroulez ½, tourner à droite -□□ 6:00

Danse termine ici pendant le mur 7 - détendez un tour complet, finition face à 12:00

## CROSS ROCK, RECOVER, SIDE SHUFFLE, CROIX, CÔTÉ, MARIN ¼ TOUR

- 33-34 Croix Rock gauche sur droite, récupérer à droite  
35 & 36 pas gauche à gauche, à droite à gauche, pas gauche à gauche  
37-38 Croix droit sur côté gauche, pas gauche à gauche  
39 & 40 Croix droite derrière la gauche, faire ¼ de tour marcher droit de droite, à gauche Step droit en Place -□9:00

## ÉTAPE PIVOT ½, ÉTAPE PIVOT ¼, CROIX, DOS, CÔTÉ, CROIX

- 41-42 étape vers l'avant sur la gauche, Pivot ½ droite -□3:00  
43-44 marche gauche vers l'avant, Pivot ¼ droite -□6:00  
45-46 traverser gauche sur droite, marche arrière droit  
47-48, pas gauche à gauche, traverser droit sur côté gauche

## TOUR DE MONTEREY ½, ¼ POINT TWIST, ROCK, RECOVER, ¾ DE TOUR TRIPLE

49-50 point gauche à gauche, faire 1/2 tour laissé marcher gauche par droite - □ 12:00  
51-52 point droit à droite, tournant le talon droit gauche faire ¼ de tour à droite - □ 3:00  
53-54 rock vers l'avant sur la gauche, récupérer le droit  
55 & 56 gauche de ¾ de tour triple marcher gauche droite gauche de - □□ 6:00

**ROCK, RECOVER, TOUR COMPLET TRIPLE, ROCK, RECOVER, COASTER STEP**

57-58 rock vers l'avant sur la droite, le récupérer sur la gauche  
59 & 60 Triple complète tourner droite marcher droite gauche droite □6:00 Alt: Coaster Step  
61-62 rock vers l'avant sur la gauche, Récupérer les à droite  
63 & 64 marche arrière gauche, étape à droite par la gauche, pas en avant sur à gauche - 6:00

**Alt: complet Triple tourner à gauche**

**START AGAIN**

**For bookings or information contact: Alan Tel: + 44 (0) 1204 654503 (UK)**

**Dance Sheet Prepared By: Alan G. Birchall - D&G and BWDA Fully Qualified Instructor**

**Email: [alan@alanbirchall.com](mailto:alan@alanbirchall.com) - Website: <http://www.alanbirchall.com>**

---