

# One's For The Girls (P) (fr)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS

Count: 64

Wand: 0

Ebene: Danse de partenaire

Choreographe/in: Nancy Proulx & Louise Girouard

Musik: This One's for the Girls - Martina McBride



**Position: Skater. Les mains gauche ensemble, main droit ensemble, les mains gauche croisé par-dessus les mains droit**

## **TOUCH, HOLD, TOUCH, HOLD, SAILOR SHUFFLE, SAILOR SHUFFLE**

- 1-2 Pointe gauche à gauche, pause  
&3-4 Ramenez le pied gauche à côté du pied droit, pointe droit à droite, pause  
5&6 Step droit croisé derrière le pied gauche, step gauche à gauche, step droit à droite  
7&8 Step gauche croisé derrière le pied droit, step droit à droite, step gauche à gauche

## **KICK BALL STEP, STEP, TAP, ROCK & STEP, ROCK & STEP**

- 1&2 Kick droit avant, step droit à côté du pied gauche, step gauche avant  
3-4 Step droit avant, tap gauche à côté du pied droit  
5&6 Rock gauche à gauche, ramenez le poids sur le pied droit, step gauche à côté du pied droit  
7&8 Rock droit à droite, ramenez le poids sur le pied gauche, step droit à côté du pied gauche

## **STEP, STEP, SHUFFLE FORWARD, CROSS STEP, TOUCH, CROSS STEP, TOUCH**

- 1-2 Step gauche avant, step droit avant  
3&4 Shuffle avant gauche, droit, gauche  
5-6 Step droit croisé devant le pied gauche, pointe gauche à gauche  
7-8 Step gauche croisé devant le pied droit, pointe droit à droite

## **ROCK STEP, COASTER STEP, HEEL STRUT 2X**

- 1-2 Rock droit avant, ramenez le poids sur le pied gauche  
3&4 Step droit arrière, step gauche à côté du pied droit, step droit avant  
5-8 Talon gauche avant, déposez la pointe gauche, talon droit avant, déposez la pointe droit

## **STEP, SLIDE, STEP, SCUFF, (MAN ROCK STEP, LADY PIVOT ½ TURN) SHUFFLE ½ TURN**

- 1-4 Step gauche avant, glissez droit à côté du pied gauche, step gauche avant, scuff droit

### **Passez les mains gauches par-dessus la tête de la femme**

- 5-8 Homme: rock droit avant, ramenez le poids sur le pied gauche, shuffle droit, gauche, droit ½ tour à droite  
Femme: step droit avant, pivot ½ tour à gauche, shuffle droit, gauche, droit ½ tour à gauche

## **ROCK STEP, MAN SHUFFLE ½ TURN LADY SHUFFLE FORWARD), STEP ¼ TURN, SHUFFLE ¼ TURN**

- 1-2 Homme: rock gauche avant, ramenez le poids sur le pied droit  
Femme: rock gauche arrière, ramenez le poids sur le pied droit

### **Passez les mains droites par-dessus la tête de la femme**

- 3&4 Homme: shuffle gauche, droit, gauche ½ tour à gauche  
Femme: shuffle gauche, droit, gauche avant

### **Maintenant en position sweetheart, lâchez mains gauches, lever les mains droites**

- 5-6 Step droit ¼ tour à gauche, step gauche croisé derrière le pied droit

### **Passez les mains droites par-dessus la tête de la femme**

- 7&8 Shuffle droit, gauche, droit ¼ tour à droite

## **HEEL GRIND, COASTER STEP, STEP, TAP, STEP, TAP**

- 1-2 Talon gauche avant en pointant vers l'intérieur, tournez la pointe vers l'extérieur  
3&4 Step gauche arrière, step droit à côté du pied gauche, step gauche avant

5-8 Step droit à 1h, tap gauche à côté du pied droit, step gauche à 11h, tap droit à côté du pied gauche

**MAN: TRIPLE STEP 2X LADY FULL TURN RIGHT, HEEL SWITCHES, TAP**

**Passez les mains gauches par dessus la tête de la femme**

1-4 Homme: triple step droit, gauche, droit sur place, triple step gauche, droit, gauche sur place  
Femme: triple step droit, gauche, droit ½ tour à droite, triple step gauche, droit, gauche ½ tour à droite

**Terminez en position skater**

5&6 Talon droit avant, step droit à côté du pied gauche, talon gauche avant

&7&8 Step gauche à côté du pied droit, talon droit avant, step droit à côté du pied gauche, tap gauche à côté du pied droit

**REPEAT**

---