

In My Bed (fr)

Count: 96

Wall: 4

Level: High Beginner - Phrasee

Choreographer: Syndie BERGER (FR) - Avril 2016

Music: Jump Into My Bed - Lou Bega



Intro : 32 temps

« FICHE DE DANSE ORIGINALE ECRITE PAR LA CHOREGRAPHE »

ORDRE DE LA DANSE : AA AB – AA AB – AA AB – C

PARTIE A: 32 temps

SECT-A1: RIGHT VINE – SWIVEL HEELS – TOES – HEELS - KICK

- 1 – 2 Poser PD à D – Croiser PG derrière PD
- 3 – 4 Poser PD à D – Rassembler PG à côté PD
- 5 – 6 Pivoter les talons à G – Pivoter les pointes à G
- 7 – 8 Pivoter les talons à G (pdc à G) – Coup de pied D (kick) en diagonale avant D

SECT-A2: ROCK BACK – SIDE TRIPLE – ROCK BACK – STEP ¼ TURN

- 1 – 2 Poser PD en arrière – Revenir sur PG (rock step)
- 3 & 4 Pas chassé D-G-D sur le côté D
- 5 – 6 Poser PG en arrière – Revenir sur PD (rock step)
- 7 – 8 Avancer PG – Pivoter ¼ de tour à D (pdc à D) (face 3:00)

SECT-A3: STOMP FORWARD – HEEL-TOE-HEEL – STOMP FORWARD – HEEL-TOE-HEEL

- 1 – 2 Frapper PG en avant (stomp) – Tourner talon D vers l'intérieur
- 3 – 4 Tourner pointe D vers l'intérieur – Tourner talon D vers l'intérieur (PD à côté PG) (pdc à G)
- 5 – 6 Frapper PD en avant (stomp) – Tourner talon G vers l'intérieur
- 7 – 8 Tourner pointe G vers l'intérieur – Tourner talon G vers l'intérieur (PG à côté PD) (pdc à D)

SECT-A4: DIAGONAL BACK TOUCH WITH CLAPS x 3 – HIP BUMP

- 1 – 2 Reculer PG en diagonale arrière G – Toucher plante D à côté PG en frappant dans les mains (clap)
- 3 – 4 Reculer PD en diagonale arrière D – Toucher plante G à côté PD en frappant dans les mains (clap)
- 5 – 6 Reculer PG en diagonale arrière G – Toucher plante D à côté PG en frappant dans les mains (clap)
- 7 – 8 Donner un coup de hanche à D – Revenir poids du corps à G

PARTIE B: 32 temps

SECT-B1: SLOW OUT-OUT TWICE – STEP 1/8 TURN TWICE WITH HIP ROLL

- 1 – 2 Avancer PD – Poser PG à G (out-out)
- 3 – 4 Reculer PD – Poser PG à G (out-out)
- 5 – 6 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches
- 7 – 8 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches (face 9:00) (pdc à G)

SECT-B2: & JUMP FORWARD CLAP - & JUMP BACK CLAP – STEP 1/8 TURN TWICE WITH HIP ROLL

- & 1-2 Avancer PD (&) - Poser PG à G (petit saut en avant) – Frapper dans les mains (clap)
- & 3-4 Reculer PD (&) - Poser PG à G (petit saut en arrière) – Frapper dans les mains (clap)
- 5 – 6 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches
- 7 – 8 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches (face 6:00) (pdc à G)

SECT-B3: SLOW OUT-OUT TWICE – STEP 1/8 TURN TWICE WITH HIP ROLL

- 1 – 2 Avancer PD – Poser PG à G (out-out)
- 3 – 4 Reculer PD – Poser PG à G (out-out)
- 5 – 6 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches
- 7 – 8 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches (face 3:00) (pdc à G)

SECT-B4: & JUMP FORWARD CLAP - & JUMP BACK CLAP – STEP 1/8 TURN TWICE WITH HIP ROLL

- & 1-2 Avancer PD (&) - Poser PG à G (petit saut en avant) – Frapper dans les mains (clap)
- & 3-4 Reculer PD (&) - Poser PG à G (petit saut en arrière) – Frapper dans les mains (clap)
- 5 – 6 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches
- 7 – 8 Poser plante D en avant – Pivoter 1/8 de tour à G en roulant les hanches (face 12:00) (pdc à G)

PARTIE C: 32 temps

(La partie ne se danse qu'une fois à la fin face 3:00, pour permettre de finir face 12:00)

SECT-C1: CROSS POINT TWICE & CLICK – JAZZ BOX WITH ¼ TURN

- 1 – 2 Croiser PD devant PG – Pointer PG à G en cliquant des doigts
- 3 – 4 Croiser PG devant PD – Pointer PD à D en cliquant des doigts
- 5 – 6 Croiser PD devant PG – Reculer PG
- 7 – 8 Poser PD à D en faisant ¼ de tour à D – Avancer PG (face 6:00)

SECT-C2: CROSS POINT TWICE & CLICK – JAZZ BOX WITH ¼ TURN

- 1 – 2 Croiser PD devant PG – Pointer PG à G en cliquant des doigts
- 3 – 4 Croiser PG devant PD – Pointer PD à D en cliquant des doigts
- 5 – 6 Croiser PD devant PG – Reculer PG
- 7 – 8 Poser PD à D en faisant ¼ de tour à D – Avancer PG (face 9:00)

SECT-C3: CROSS POINT TWICE & CLICK – JAZZ BOX WITH ¼ TURN

- 1 – 2 Croiser PD devant PG – Pointer PG à G en cliquant des doigts
- 3 – 4 Croiser PG devant PD – Pointer PD à D en cliquant des doigts
- 5 – 6 Croiser PD devant PG – Reculer PG
- 7 – 8 Poser PD à D en faisant ¼ de tour à D – Avancer PG (face 12:00)

SECT-C4: CROSS POINT TWICE & CLICK – JAZZ BOX

- 1 – 2 Croiser PD devant PG – Pointer PG à G en cliquant des doigts
- 3 – 4 Croiser PG devant PD – Pointer PD à D en cliquant des doigts
- 5 – 6 Croiser PD devant PG – Reculer PG
- 7 – 8 Poser PD à D – Avancer PG

REPRENDRE LA DANSE DU DEBUT ET SOURISSEZ !!

** Contact : petitesyndie@hotmail.fr

** Site Web : <http://petitesyndie.wixsite.com/syndieberger>
