

Off My Feet (fr)

Compte: 32

Mur: 4

Niveau: Novice



Chorégraphe: Michele Perron (CAN) & Jo Thompson Szymanski (USA) - Janvier 2019

Musique: Cowboy Up - Vince Gill

Alt. musique:-

The way you make me feel - The DOUGLAS GROUP - BPM 112 / WCS Ternaire

Christmas comes but once a year - B.B. KING - BPM 116 (64 temps)

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 3 / 2019

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 32 temps

WALK, WALK, ROCK SIDE, RECOVER, CROSS, SWEEP/HITCH, CROSS, 1/2 TURN LEFT, FORWARD

- 1.2 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant
&3.4 1/4 de tour G pas PD côté D - CROSS PG devant PD - 1/4 de tour D pas PD avant
- 12 : 00 - SWEEP pointe PG en dedans (d'arrière en avant) - 12 : 00 -
5.6 HITCH genou G devant - CROSS PG devant
7.8 pas PD arrière - 1/2 tour G pas PG avant - 6 : 00 -

FORWARD, TOGETHER, BACK, BACK, BACK, BEHIND, SIDE, CROSS, OUT, OUT, BALL, CROSS

- &1.2 pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD arrière SWIVEL pointe PG vers G " OUT "
3 pas PG arrière SWIVEL pointe PD vers D " OUT "
4 pas PD arrière SWIVEL pointe PG vers G " OUT "
5&6 BEHIND-SIDE-CROSS G : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD
&7 1/8 de tour D pas PD côté D " OUT " - pas PG parallèle au PD " OUT " (pieds APART)
&8 SWITCH : pas PD à côté du PG - pas PG avant - 7 : 30 -

OPTION &7 avec HEEL RAISE

STEP SIDE, TOUCH/BUMP, STEP SIDE, TOUCH/BUMP, BEHIND, 1/4 TURN LEFT, TRIPLE FORWARD

- 1 1/8 de tour G pas PD côté D (Option : CIRCLE HIPS vers G □) - 6 : 00 -
2 pas PG sur diagonale avant G (HIP vers G) - 6 : 00 -
3 pas PG côté G (Option : CIRCLE HIPS vers D □)
4 TOUCH pointe PD sur diagonale avant D (HIP vers D)
5.6 CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G pas PG avant - 3 : 00 -
7&8 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant

1/2 TURN, 1/2 TURN LOCKING TRIPLE, 1/4 TURN RIGHT SIDE CROSS, 3/4 TURN RIGHT HEEL SWIVELS

- 1.2 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD) - 9 : 00 -
3&4 SHUFFLE G 1/2 tour D : 1/4 de tour D pas PG côté G - pas PD à côté du PG 1/4
de tour D pas PG arrière - 3 : 00 -
&5 pas PD arrière - 1/4 de tour D CROSS PG devant PD
&6 1/4 de tour D BOUNCE des talons : soulever les talons - abaisser les talons au sol (appui 2 pieds) - 9 : 00 -
&7 1/4 de tour D BOUNCE des talons : soulever les talons - abaisser les talons au sol (appui 2 pieds) - 12 : 00 -
&8 1/4 de tour D BOUNCE des talons : soulever les talons - abaisser les talons au sol (appui PD) - 3 : 00 -

OPTION 6.7.8 UNWIND 3/4 de tour D (appui PG)

OPTION &5.6&7&7

&5.6 pas PD arrière - TAP PG à côté du PD (genou G " IN ") - HOLD
&7 pas PG côté G - TAP PD à côté du PG (genou D " IN ")
&7 pas PD côté D - TAP PG à côté du PD (genou G " IN ")

FIN: si vous optez pour l'option en tournant sur les temps 29 à 32 à la fin du morceau, tournez pour finir à - 12 : 00 - HOLD
