

# My Lady (fr)

Compte: 32

Mur: 4

Niveau: Novice

Chorégraphe: Emily Mah (MY) - Avril 2010

Musique: El Lilady - Amr Diab



Intro : 4 temps

**INTRODUCTION – 36 temps**

**R Side Rock, Recover, Triple Step, L Side Rock, Recover, Triple Step**

1,2 ,3&4 Rock PD côté D, revenir sur PG, Triple step sur place (D,G, D)

5,6 ,7&8 Rock PG côté G, revenir sur PD, triple step sur place (G,D, G)

**Step, 1/2L, R Shuffle Fwd, Step, 1/2R, L Shuffle Fwd**

1,2 ,3&4 PD avant, pivot ½ tour à G ( appui PG), chassé avant (D,G,D)

5,6 ,7&8 PG avant, pivot ½ tour à D (appui PD), chassé avant ( G,D,G)

**Rock R Forward, Recover, Triple Step, Rock L Forward, Recover, Triple Step**

1,2,3&4 Rock PD avant, revenir sur PG, triple step sur place (D,G,D)

5,6 ,7&8 Rock PG avant, revenir sur PD, triple step sur place (G,D,G)

**Hip Bump (R,L,RLR), Hip Bump (L,R,LRL)**

1,2 ,3&4 Hip bump à D, hip bump à G , Hip bump (D,G,D)

5,6 ,7&8 Hip bump à G, hip bump à D , Hip bump (G,D,G)

**Hip Roll/Circle**

1-4 2 « hip roll » dans le sens des aiguilles d'une montre

**DANSE PRINCIPALE : 32 temps**

**Rock Forward, Recover, Lock Step Back, Rock Back, Recover, Lock Step Forward**

1,2 ,3&4 Rock PD avant, revenir sur PG, PD arrière, lock PG devant PD, PD arrière

5,6,7&8 Rock PG arrière, revenir sur PD, PG avant, lock PD derrière PG, PG avant

**Cross Rock, Recover, Right Chasse, Cross Rock, Recover, 1/4 Sailor To Left**

1,2,3&4 Cross rock PD devant PG, revenir sur PG, PD côté D, PG à côté du PD, PD côté D

5,6 ,7&8 Cross rock PG devant PD, revenir sur PD, sweep et sailor step ¼ de tour à G

**Step R To Diagonal R With R & L Hip Bump, Hip Bump R, L, R, Step L To Diagonal L With L & R Hip Bump, Hip Bump L, R, L**

1,2 ,3&4 PD sur la diagonale avant D et Hip Bump D, Hip Bump G, Hip Bump ( D,G,D)

5,6 ,7&8 PG sur la diagonale avant G et Hip BumpG, Hip Bump D, Hip Bump ( G,D,G)

**Hip Roll (Fig Of 8), Stomp, Hip Lift And Sit**

1-4 Hip Roll D, Hip Roll G, Hip Roll D, Hip Roll G

5-8 Stomp du PD, soulever la hanche D, abaisser la hanche D

**REPETER ces 32 temps**

**Tag 1: 32 temps , à la fin du 3ème mur (3.00 )**

**Prissy Walk, Hold, R, L, R, L**

1,2 ,3,4 Cross PD devant PG, Hold, cross PG devant PD, Hold

5,6 ,7,8 Cross PD devant PG, Hold, cross PG devant PD, Hold

**Cross, Side, Behind, Sweep, Behind, Side, Cross, Sweep**

1,2 Cross PD devant PG, PG côté G

- 3,4 Cross PD derrière PG, Sweep du PG de l'avant vers l'arrière
- 5,6 Cross PG derrière PD, PD côté
- 7,8 Cross PG devant PD, Sweep du PD de l'arrière vers l'avant

**Step Fwd, Touch, Back, Touch, X2**

- 1,2 Step R fwd, touch L beside R
- 3,4 Step L back, touch R beside L
- 5,6 Step R fwd, touch LF beside R
- 7,8 Step L back, touch R beside L

**Right Hip Drop, Shoulder Isolation R, L, R, L**

- 1,2 Touch PD sur la diagonale avant, soulever la hanche D et abaisser la hanche D (2X)
- 3,4 Soulever la hanche D et abaisser la hanche D (2X)
- 5-8 Shimmy des épaules d'avant en arrière ( D,G,D,G)

**Tag 2: 8 temps ,à la fin du 6ème mur (6.00)**

**Standing Pose, Shoulder Roll R, L, R, L**

- 1-4 En position assise, se tenir droit et levez les 2 mains vers le haut et ramener lentement les mains sur le côté
- 5-8 Shimmy des épaules ( D,G,D,G)( en position assise)

**FINAL : Vous terminez la danse face à 12.00**

En position assise, avec la main D tendue et la main G sur la hanche G pendant que la musique s'estompe.

Recommen9ez et Amusez- vous !

Source : COPPERKNOB - Traduction Maryloo - maryloo.win68@gmail.com

---