

She Keeps Me Up (fr)

拍数: 64 墙数: 4 级数: intermédiaire
编舞者: Josée Rotella (CAN) - Avril 2015
音乐: She Keeps Me Up - Nickelback



Intro: 16 comptes

[1 – 8] □ □ (Rocking chair, Walk, Walk) X 2

1 & Rock du PD devant – Retour sur PG
2 & Rock du PD derrière – Retour sur PG
3 – 4 PD devant – PG devant
5 & Rock du PD devant – Retour sur PG
6 & Rock du PD derrière – Retour sur PG
7 – 8 PD devant – PG devant

[9 – 16] □ □ Rock step, Shuffle $\frac{3}{4}$ turn, Walk, Walk, Kick ball step

1 – 2 Rock du PD devant – Retour sur PG
3 & 4 Shuffle PD, PG, PD, $\frac{3}{4}$ de tour à droite
5 – 6 PG devant – PD devant
7 & 8 Kick du PG devant – PG à côté du PD – PD à côté du PG

[17 – 24] □ □ Side rock step, Sailor step with $\frac{1}{4}$ turn, Walk, Walk, Side mambo

1 – 2 Rock du PG à gauche – Retour sur PD
3 & 4 Croiser PG derrière PD – PD à droite – $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et PG devant
5 – 6 PD devant – PG devant
7 & 8 Rock du PD à droite – Retour sur PG – PD à côté du PG

[25 – 32] □ □ (Rock step, Coaster step) X 2

1 – 2 Rock du PG devant – Retour sur PD
3 & 4 PG derrière – PD à côté du PG – PG devant
5 – 6 Rock du PD devant – Retour sur PG
7 & 8 PD derrière – PG à côté du PD – PD devant

[33 – 40] □ □ Vine to left, Triple step, Step with $\frac{1}{4}$ turn, Slide, Kick ball change

1 - 2 PG à gauche – Croiser PD derrière PG
3 & 4 PG sur place – PD sur place – PG gauche sur place
5 – 6 $\frac{1}{4}$ de tour à droite et PD devant – Glisser PG vers PD et remettre le poids dessus
7 & 8 Kick du PD devant – PD à côté du PG – PG à côté du PD

[41 – 48] □ □ (Step and hip bumps, Shuffle fwd) X 2

1 – 2 PD devant, coup de hanches devant – coup de hanches derrière
3 & 4 Shuffle PD, PG, PD, en avançant
5 – 6 PG devant, coup de hanches devant – coup de hanches derrière
7 & 8 Shuffle PG, PD, PG, en avançant

REPRISE : à ce point-ci de la danse

[49 – 56] □ □ (Side rock step, Behind, Side, Cross) X 2

1 – 2 Rock du PD à droite – Retour sur PG
3 & 4 Croiser PD derrière PG – PG à gauche – Croiser PD devant PG
5 – 6 Rock du PG à gauche – Retour sur PD
7 & 8 Croiser PG derrière PD – PD à droite – Croiser PG devant PD

[57 – 64] □ □ Rock step, Shuffle backward, Slow coaster step, Hold

1 – 2 Rock du PD devant – Retour sur PG
3 & 4 Shuffle PD, PG, PD, en reculant
5 – 6 PG derrière – PD à côté du PG
7 – 8 PG devant – Pause

*** Restart après la 4e routine**

Contact : purecountry.dd@hotmail.com
