

# Sigue Hacia Adelante (fr)

拍数: 64      墙数: 4      级数: Intermédiaire  
编舞者: Ramona EXPOSITO (FR) - Juillet 2015  
音乐: Sigue Hacia Adelante - Nek  
或: Fatti Avanti Amore - Nek



## INTRO : 32 Counts

### [1 – 8] □ ROCK FWD SHUFFLE, ½ R. SHUFFLE, ½ R. COASTER STEP

1 – 2      P.D. avant revenir sur P.G.  
3 & 4      Triple ½ tour à droite  
5 & 6      Triple ½ tour à droite, on se retrouve à 12H  
7 & 8      P.D. derrière, P.G. à côté P.D., P.D. devant

### [9 – 16] L. KICK BALL STEP (X 2), SHUFFLE L. FWD, ROCK FWD RIGHT TOGETHER

1 & 2      Lancer P.G. devant P.D., P.D. devant  
3 & 4      Lancer P.G. devant P.D., P.D. devant  
5 & 6      Triple P.G. devant, G.D.G.  
7 - 8      P.D. devant, revenir sur P.G.

### [17 – 24] R. ¼ CHASSE, LEFT ROCK BACK, KICK BALL CROSS (x 2)

1 & 2      ¼ tour à droite chassé D.G.D.  
3 - 4      P.G. derrière P.D., revenir sur P.D.  
5 & 6      Lancé P.G. en diagonale G., P.D. croisé devant P.G.  
7 & 8      x 2

### [25 – 32] L. CHASSE, L. CROSS SHUFFLE, L. SIDE ROCK RECOVER, BEHIND SIDE CROSS □

1 & 2      Chassé P.G. à gauche, G. D. G.  
3 & 4      Croisé P.D. devant P.G. x2  
5 – 6      P.G. à gauche, revenir sur P.D.  
7 & 8      P.G. derrière P.D., P.D. à droite, P.G. croisé devant P.D.

### [33 – 40] R. ¼ TURN SHUFFLE FWD, RIGHT FULL TURN, LEFT SHUFFLE FWD, R. STEP ¼ TURN LEFT

1 & 2      ¼ tour à droite avec triple D. G. D.  
3 - 4      ½ tour à droite avec le P.G. derrière P.D., ½ tour à droite P.D. devant  
5 & 6      Triple devant avec G. D. G.  
7 - 8      Step P.D. ¼ tour à gauche

### [41 – 48] R. CROSS SHUFFLE, LEFT POINT, RIGHT POINT, LEFT ROCK FWD, LEFT SHUFFLE ½ TURN

1 & 2      P.D. croisé devant P.G., P.G. à gauche, P.D. croisé devant P.G.  
3 & 4      Pointe P.G. à gauche, puis P.D. pointe à droite  
&5 – 6      P.G. devant P.D., revenir sur P.D.  
7 & 8      Triple ½ tour à gauche G. D. G., P.G. devant

### [49 – 56] R. ROCK FWD with L. ROCK FWD, COASTER STEP, HEEL AND HEEL

1 – 2 &      P.D. devant, revenir sur P.G.  
3 – 4      P.G. devant, revenir sur P.D.  
5 & 6      P.G. derrière P.D., P.D. revient à côté P.G., P.G. devant  
7 & 8      Talon devant P.D. et talon devant P.G.

### [57 – 64] R. TO BACK ½ TURN RIGHT, LEFT STEP ½ TURN RIGHT, LEFT SHUFFLE, RIGHT KICK BALL CHANGE

1 – 2      P.D. pointe derrière P.G., ½ tour à droite

3 – 4 P.G. devant, puis ½ tour à droite  
5 & 6 Triple devant G. D. G.  
7 & 8 Lancé P.D. devant revenir sur P.G., P.G. step sur place

**TAG : FIN DU 4e mur, on est à 12 H**

**#24 comptes - Avec le rythme de la musique, lentement**

**[1 – 8] □ JAZZ BOX, ¼ TURN RIGHT x 2**

**[1 – 8] □ MONTEREY ¼ TURN RIGHT x 2**

**[1 – 8] □ ROCK FWD RIGHT RECOVER, COASTER STEP x 2**

1 – 2 P.D devant, revenir sur P.G.  
3 & 4 P.D. derrière P.G., P.G. à côté P.D., P.D. devant  
5 – 6 P.G. devant, revenir sur P.D.  
7 & 8 P.G. derrière P.D., P.D. à côté P.G., P.G. devant

**et on reprend le 5e mur**

**RECOMMENCEZ ET AMUSEZ-VOUS .....**

**CONTACT : Ramona EXPOSITO - E-mail : ramona.rocher sfr.fr**

**Last Site Update - 26th Sept 2015**

---