

Catch & Release (fr)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Novice - Intermédiaire
编舞者: José Miguel Belloque Vane (NL) & Tokyo Ladies (JP) - Août 2015
音乐: Catch & Release (Deepend Remix) - Matt Simons



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 11 / 2015
Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 16 temps –

Séquence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16 - 12 : 00 - (rock sweep ¼ L)

CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ RIGHT, BACK, ¼ RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS

1 CROSS PG devant PD
2&3 ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
4.5 1/4 de tour D pas PG arrière - 3 : 00 - 1/4 de tour D pas PD côté D
6&7 CROSS ROCK STEP G devant , revenir sur PD derrière - pas PG côté G - 6 : 00 -
8 CROSS PD devant PG

LEFT MAMBO CROSS, RIGHT MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP

1&2 ROCK STEP latéral syncopé G côté G , revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD
3&4 ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
5&6 SHUFFLE LOCK G avant : pas PG avant - LOCK PD derrière PG - pas PG avant
&7& SHUFFLE LOCK D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD - pas PD avant
8 pas PG avant

FORWARD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)
3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
&5.6 petit pas BALL PG côté G - CROSS PD devant PG - HOLD
& petit pas BALL PG côté G
7&8 CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

¼ LEFT, FORWARD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ LEFT, ¼ LEFT, STEP, ½ LEFT, BACK, ½ LEFT, WALKS LEFT-RIGHT

&1.2 1/4 de tour G petit pas PG avant - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - 3 : 00 -
-
3&4 SAILOR STEP D : CROSS BALL PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . pas PG côté G -
CROSS PD devant PG - 12 : 00 -
5 1/4 de tour G pas PG avant
6.7 FULL TURN G : 1/2 tour G pas PD arrière - 1/2 tour G pas PG avant - 3 : 00 -
8 pas PD avant - 9 : 00 -

TAG : après les 2ème et 7ème murs

TWO TURNS ½ RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP

1.2 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD)
3.4 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD)
&5.6 SWITCH : pas PG à côté du PD - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
7&8 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

FIN : sur le 10ème mur, après 16 temps

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)

3&4 CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G pas PG côté G - pas PD avant - 12 : 00 -
