

# AB In My Bones (fr)

COPPERKNOB  
BYEPOSTETS

拍数: 48      墙数: 1      级数: Ultra Débutant WCS  
编舞者: Martine Canonne (FR) & Valérie Arduin (FR) - Novembre 2020  
音乐: In My Bones (Malik Montana Remix) - Ray Dalton : (2020)



Départ : 2 x 8 comptes - NO TAG NO RESTART

## [1 - 8] OUT-OUT FWD, TRIPLE ON THE SPOT (OR R ANCHOR STEP), OUT-OUT BACK, TRIPLE ON THE SPOT (OR L ANCHOR STEP)

1 - 2            Poser PD diagonale avant droite, poser PG diagonale avant gauche  
3 & 4            Revenir au centre en faisant un triple step sur place en posant PD, PG, PD

**Option difficile : Anchor Step**

5 - 6            Poser PG diagonale arrière gauche, poser PD diagonale arrière droite  
7 & 8            Revenir au centre en faisant un triple step sur place en posant PG, PD, PG

**Option difficile : Anchor Step**

## [9 - 16] SWAYS R & L, TRIPLE SIDE R, SWAYS L & R, TRIPLE SIDE L

1 - 2            Poser PD à droite en faisant un sway à droite, revenir en appui PG avec sway gauche  
3 & 4            Pas chassé à droite en posant PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite  
5 - 6            Sway gauche, sway droite  
7 & 8            Pas chassé à gauche en posant PG à gauche, poser PD à côté du PG, poser PG à gauche

## [17 - 24] WALKS R & L, TRIPLE R FWD, ROCK STEP, TRIPLE ON THE SPOT (OR L ANCHOR STEP)

1 - 2            Poser PD devant, poser PG devant  
3 & 4            Triple step devant en posant PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant  
5 - 6            Poser PG devant, revenir en appui PD  
7 & 8            Triple step sur place en posant PG à côté du PD, revenir en appui PD, revenir en appui PG

**Option difficile : Anchor Step**

## [25 - 32] BACKS R & L, TRIPLE R BACK, ROCK BACK, TRIPLE STEP L

1 - 2            Poser PD derrière, poser PG derrière  
3 & 4            Triple step arrière en posant PD derrière, poser PG à côté du PD, poser PD derrière  
5 - 6            Poser PG derrière, revenir en appui PD  
7 & 8            Triple step avant en posant PG devant, poser PD à côté du PG, poser PG devant

## [33 - 40] WALS W/FULL TURN R, [STEP SLIGHTY DIAGONAL & DRAG] R & L

1 - 4            Faire un tour complet à droite avec 4 marches en faisant PD-PG-PD-PG  
5 - 6            Poser PD légèrement diagonale avant droite, glisser PG vers PD  
7 - 8            Poser PG légèrement diagonale avant gauche, glisser PD vers PG (12:00)

## [41 - 48] WALS W/FULL TURN R, [STEP SLIGHTY DIAGONAL BACK & DRAG] L & R

1 - 4            Faire un tour complet à droite avec 4 marche en faisant PD-PG-PD-PG  
5 - 6            Poser PD derrière, glisser PG vers PD  
7 - 8            Poser PG derrière, glisser PD vers PG (finir PDC PG) (12:00)

Contact : [martine@talons-sauvages.com](mailto:martine@talons-sauvages.com)