

Runnin' Man (fr)

COPPERKNOB
STEPSHETS

拍数: 64 墙数: 4 级数: Intermédiaire
编舞者: Martine GUITTON (FR) - Mars 2021
音乐: Runnin' Man - Matt Mason



Intro: 16 Temps

SECT 1. WEAVE R, . R ROCK STEP, . R, TOUCH L

1-2 PD à D, croiser PG derrière PD
3-4 PD à D, croiser PG devant PD
5-6 ¼ à D, poser le PD devant, revenir sur PG
7-8 ¼ à D poser PD à D, Touche PG à côté du PD

SECT 1. WEAVE L, . L ROCK STEP, . L, TOUCH R

1-2 PG à G, croiser PD derrière PG
3-4 PG à G, croiser PD devant PG
5-6 ¼ G, poser le PG devant, revenir sur PD
7-8 ¼ à G poser PG à G, Touche PD à côté du PG

***RESTART ici mur 3 ***

SECT 3. ROCK STEP R SWIVEL, BACK ROCK R, ROCK STEP R SWIVEL, BACK ROCK R,

1-2 Poser le PD devant avec PdC en pivotant les 2 talons vers l'extérieur, revenir en arrière sur PG en ramenant les 2 talons au centre,
3-4 Poser le PD derrière le PG, revenir sur le PG
5-6 Poser le PD devant avec PdC en pivotant les 2 talons vers l'extérieur, revenir en arrière sur PG en ramenant les 2 talons au centre,
7-8 Poser le PD derrière le PG, revenir sur le PG

SECT 4. ¼ TURN L, VINE R, TOUCH L, . L, FULL TURN L, TOUCH R

1-2 ¼ tour à G mettre PD à D, croisé PG derrière PD
3-4 PD à D, Touche PG à côté du PD
5-6 ¼ à G, PG devant, 1/2 à G poser PD derrière PG,
7-8 ½ à G poser PG devant PD, touche PD à côté du PG

SECT 5. STEP R FWD, HOOK BACK L & SLAP, STEP BACK L, HOOK R & SLAP, STEP BACK R, HOOK L & SLAP, STEP L, HITCH R & SLAP

1-2 PD devant, croiser PG derrière la jambe D avec tape main D sur talon G,
3-4 PG derrière, croiser PD devant jambe G avec tape de la main G sur genou D
5-6 PD derrière, croiser PG devant jambe D avec tape de la main D sur genou G
7-8 PG devant, lever le genou D avec tape de la main G sur genou D

SECT 6. STEP FWD R, SWIVEL, HOOK R, STEP FWD R, POINTE BACK L, . TO L, POINTE R

1-2 Poser le PD devant sans PdC, pivoter le talon D en extérieur
3-4 Ramener le talon D au centre, Croiser PD devant jambe G
5-6 Poser PD devant avec PdC, pointer PG derrière PD
7-8 ½ à G PdC PG, pointer PD à D

SECT 7. STEP R, POINTE L, STEP L, ROCK STEP R RECOVER, . R, STEP L, POINTE R

1-2 Poser le PD devant avec PdC, pointe PG à G,
3-4 Poser PG devant PD, poser PD devant
5-6 Revenir PdC sur PG, ½ à D PD devant PG,
7-8 Poser PG devant PD, pointer PD à D

SECT 8. STEP R, POINTE L, STEP L, ROCK STEP R RECOVER, . R, . R, TOUCH R

- 1-2 Poser le PD devant, pointe PG à G,
- 3-4 Poser PG devant PD, poser PD devant avec PdC
- 5-6 Revenir PdC sur PG, ½ à D PD devant
- 7-8 ¼ à D poser PG à G, touche PD à côté du PG

REPRENEZ AU DÉBUT ET GARDEZ LE SOURIRE !

Contact tinou.guitton@gmail.com MG - Mars 21

Last Update - 1 May 2021
