

Follow (fr)

拍数: 16 墙数: 4 级数: Beginner
编舞者: Bruno Penet (FR) - Septembre 2022
音乐: Follow - William Beckmann : (CD : Faded Memories)



SECT 1 : SIDE ROCK, ROCK BACK, SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE

- 1-2 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Reculer pied droit derrière pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 5-6 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 7&8 Croiser pied droit devant pied gauche, écart pied gauche, croiser pied droit devant pied gauche

SECT 2 : SIDE ROCK With ¼ TURN R, SHUFFLE FWD, FULL TURN FWD, KICK BALL STEP

- 1-2 Ecart pied gauche (Rock), en pivotant ¼ de tour à droite retour poids du corps sur pied droit (3:00)
- 3&4 Avancer pied gauche, assembler pied droit, avancer pied gauche
- 5-6 En pivotant ½ tour à gauche reculer pied droit (9:00), en pivotant ½ tour à gauche avancer pied gauche (3:00)

Option : avancer pied droit, avancer pied gauche

- 7&8 Petit coup de pied droit vers l'avant, assembler pied droit, avancer pied gauche

REPEAT

TAG 1 : Après le 2ème et le 4ème murs, ajouter les pas suivants :

ROCK FWD, TOE STRUT BACK, ROCK BACK, HEEL STRUT FWD

- 1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Reculer pointe pied droit, reposer talon droit
- 5-6 Reculer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 7-8 Avancer talon pied gauche, reposer pointe pied gauche

PIVOT TURN L X2, [STEP SIDE, TOUCH] R & L

- 1-2 Avancer pied droit, en pivotant ½ tour à gauche retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Avancer pied droit, en pivotant ½ tour à gauche retour poids du corps sur pied gauche
- 5-6 Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit
- 7-8 Ecart pied gauche, toucher pointe pied droit à côté du pied gauche

TAG 2 : Après le 11ème mur, ajouter les pas suivants :

STOMP, HOLD X3

- 1 Frapper pied droit à côté du pied gauche (légèrement sur le côté)
- 2-3-4 Pause sur 3 temps

FINAL : Au 16ème mur après le 4ème compte de la 2ème section ajouter le pas suivant :

STOMP FWD

- 1 Frapper pied droit vers l'avant

Danse enseignée le Jeudi 22 Septembre 2022

par Challenge Boy – CRAZY DANCERS OF COUNTRY MUSIC

Site : <http://challengeboy.free.fr/>

Last Update: 15 Sep 2023