

# Inhale Exhale (fr)

拍数: 64      墙数: 2      级数: Intermédiaire  
编舞者: Jean-Marc RAFFANEL (FR) - Février 2023  
音乐: Inhale/Exhale AIR - Shania Twain



commencer la danse après 16 comptes

## section 1 : WALK R L , ROCKING CHAIR, CROSS, BACK, TRIPLE SIDE ¼ TURN R

1-2            poser PD devant , poser PG devant  
3&4&        poser PD devant, revenir en appui sur PG, poser PD derrière, revenir en appui sur PG  
5-6            croiser PD devant PG, poser PG derrière  
7&8            faire ¼ de tour à D, poser PD à D, ramener PG vers PD, poser PD à D 3:00

## section 2 : CROSS ROCK X2, BACK R L , COASTER STEP

1-2&         croiser PG devant PD, revenir en appui sur PD, poser PG à côté PD  
3-4            croiser PD devant PG, revenir en appui sur PG  
5-6            poser PD derrière, poser PG derrière  
7&8            poser PD derrière, ramener PG vers PD , poser PD devant

## section 3 : CROSS ROCK, TRIPLE SIDE, CROSS, SIDE, SAILOR ¼ TURN R

1-2            croiser PG devant PD, revenir en appui sur PD  
3&4            poser PG à G, ramener PD vers PG, poser PG à G  
5-6            croiser PD devant PG, poser PG à G  
7&8            croiser PD derrière PG, faire ¼ de tour à D ramener PG vers PD, poser PD à côté PG 6:00

## section 4 : SKATE L R, TRIPLE FORWARD, SKATE R L , TRIPLE FORWARD

1-2            faire glisser PG dans la diagonale G, faire glisser PD dans la diagonale D  
3&4            poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant  
5-6            faire glisser PD dans la diagonale D, faire glisser PG dans la diagonale G  
7&8            poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant

## section 5 : ROCK FORWARD, TRIPLE SIDE ¼ TURN L, CROSS , SIDE , BEHIND SIDE CROSS

1-2            poser PG devant, revenir en appui sur PD  
3&4            faire ¼ de tour à G poser PG à G, ramener PD vers PG, poser PG à G 3:00

## RESTART ICI MUR 2 (face à 12:00) AVEC CHANGEMENT DE PAS

remplacer comptes 3&4 par coaster step pour rester à 12:00

5-6            croiser PD devant PG, poser PG à G  
7&8            croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

## section 6 : SIDE ROCK, CROSS AND CROSS, SWAY R L R L

1-2            poser PG à G, revenir en appui sur PD  
3&4            croiser PG devant PD, ramener PD vers PG, croiser PG devant PD  
5-6-7-8        poser PD à D balancer les hanches vers la Droite , vers la Gauche, vers la Droite , vers la Gauche

## section 7 : TRIPLE FORWARD ¼ TURN R, STEP FORWARD ½ TURN R, TRIPLE FOWARD, STEP FORWARD ½ TURN L

1&2            faire ¼ de tour à D poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant 6:00  
3-4            poser PG devant, faire ½ tour à D 12:00  
5&6            poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant  
7-8            poser PD devant, faire ½ tour à G 6:00

## section 8 : ROCK FOWARD, TRIPLE ½ TURN R, ½ TURN BACK, BACK, COASTER STEP

- 1-2            poser PD devant, revenir en appui sur PG
- 3&4           faire ½ tour à D poser PD devant , ramener PG vers PD, poser PD devant 12:00
- 5-6           faire ½ tour à Droite poser PG derrière, poser PD derrière 6:00
- 7&8           poser PG derrière, ramener PD vers PG, poser PG devant

**FINAL: section 6 faire step PD devant ¼ de tour à G après les sways pour finir face à 12:00**

**recommencer avec le sourire**

**raffy17@outlook.fr**

**Last Update: 17 Apr 2023**

---