

One Day at a Time (fr)

COPPER **NOB**
BY STEPHENETS

拍数: 40 墙数: 2 级数: Novice
编舞者: Véronique DAILLY (FR) - 19 Décembre 2023
音乐: One Day at a Time - Charly Reynolds



Introduction : 8 comptes

Section 1 : SWAY, SWAY, 1/4 DE TOUR À DROITE, SHUFFLE AVANT, SWAY, SWAY, SHUFFLE À GAUCHE

1-2-3 et 4 sway à D, sway à G, ¼ de tour à droite et shuffle devant DGD

5-6-7 et 8 sway à G, sway à D, shuffle à gauche GDG

Section 2 : VAUDEVILLE DROITE, VAUDEVILLE GAUCHE, ENFER, POINT, POINT, ENFER

1 & 2 & croiser PD devant PG, PG à G, talon D en diagonale avant D, revenir sur PD

3 & 4 & croiser PG devant PD, PD à D, talon G en diagonale avant G, revenir sur PG

5 & 6 & talon D devant, assembler PD à côté PG, pointe PG à gauche, assembler PG à côté PD

7 & 8 & pointe PD à droite, assembler PD à côté PG, talon G devant, assembler PG à côté PD

Section 3 : ROCK STEP SYNCOPÉ AVANT, ROCK STEP SYNCOPÉ ARRIÈRE, SHUFFLE AVANT, ROCK STEP SYNCOPÉ AVANT, 1/4 DE TOUR GAUCHE ROCK STEP SYNCOPÉ AVANT, COASTER STEP

1 & 2 & 3 & 4 PD devant, revenir appui PG, PD derrière, revenir appui PG, shuffle devant DGD

5 & 6 & 7 & 8 PG devant, revenir appui PD, 1/4 de tour à gauche et PG devant, revenir appui PD, PG derrière, assembler PD à côté du PG, PG devant

RESTART ICI au 5ème mur qui démarre à 12 h 00, redémarrage à 12 h 00

Section 4 : SHUFFLE AVANT, 1/2 TOUR À GAUCHE, SHUFFLE AVANT, JAZZ BOX

1 & 2 & 3 & 4 shuffle devant DGD, pivot 1/2 tour à gauche avec shuffle devant GDG

5-6-7-8 croiser PG devant PD, recule PG, assembler PD à côté du PG, PG légèrement devant

RESTART ICI au 3ème mur qui démarre à 12 h 00, redémarrage à 6 h 00

Section 5 : ROCK PAS EN AVANT, 1/2 TOUR À DROITE, SHUFFLE AVANT, ROCK PAS EN AVANT, 1/2 TOUR À GAUCHE, SHUFFLE AVANT

1-2-3 et 4 PD devant, revenir appui PG, 1/2 tour à droite et shuffle devant DGD

5-6-7 et 8 PG devant, revenir appui PD, 1/2 tour à gauche et shuffle devant GDG

PD = pied droit, PG = pied gauche

Contact : daillyveronique@yahoo.fr

AMUSEZ-VOUS ET PROFITEZ

Last Update: 13 Mar 2024