

# Perfect (fr)

拍数: 32      墙数: 2      级数: High Beginner  
编舞者: Célena.Bastit (FR) & Valérie DELBREIL (FR) - Janvier 2025  
音乐: Perfect - Ella Langley



Introduction: 16 comptes

## [1-8] ( R&L TOE STRUT , R ROCKING CHAIR ) X 2

1&2&      Poser le ball du PD devant , poser le plat du pied D Poser le ball du PG devant , poser le plat du pied G  
3&4&      Rock PD devant et revenir sur PG , rock PD en arrière et revenir sur PG  
5&6&      Poser le ball du PD devant , poser le plat du pied D Poser le ball du PG devant , poser le plat du pied G  
7&8&      Rock PD devant et revenir sur PG , rock PD en arrière et revenir sur PG  
(RESTART au mur 3 à 12h)

## [9-16] R STEP SIDE 1/4 , TOGETHER , L STEP SIDE 1/4 , TOGETHER, SIDE R TWISTS , L SIDE TWISTS

1-2      PD en 1/4 de tour à G PG rejoint le PD  
3-4      PG en 1/4 de tour à G PD rejoint le PG  
5&6      Pivoter les talons vers la D , les pointes vers la D et les talons vers la D  
7&8      Pivoter les talons vers la G , les pointes vers la G et les talons vers la G

## [17-24] BACK RUMBA BOX , R & L WALK , MAMBO FWD

1&2      PD à D , PG rejoint PD , PD en arrière  
3&4      PG à G , PD rejoint PG , PG en avant  
5-6      Marche D devant , marche G devant  
7&8      Rock avant PD , Retour PDC sur PG , PD en arrière avec PDC  
(RESTART au mur 6 à 6h ) pas le PDC sur le 8ème temps ...8 & 1

## [25-32] L&R STEP BACK , L COASTER STEP , BUMPS TO THE R , BUMPS TO THE L

1-2      Reculer PG puis PD  
3&4      Reculer PG , PD rejoint PG , PG avance  
5&6      Pousser les hanches 2 fois vers la D  
7&8      Pousser les hanches 2 fois vers la G

## FINAL A 12H:

Après le coaster step, on fait Stomp PD+ Stomp PD avec les bras écartés en diagonale  
(Bras D diagonale avant D, bras G diagonale arrière G): LE VAL

Recommencer et garder le sourire !!!! V a l é n a