

We Get One Shot (fr)

拍數: 48 牆數: 4 級數: Novice - Intermédiaire
編舞者: Daniel Trepát (NL), Darren Bailey (UK) & Rob Fowler (ES) - Août 2015
音樂: One Shot - Rob Thomas



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 9 / 2015
Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 4 temps

SIDE, TOGETHER, HALF RUMBA BOX, SIDE, TOGETHER, HALF RUMBA BOX

1 2 STEP-TOGETHER D latéral : pas PD côté D - pas PG à côté du PD (appui PG) - 12 : 00 -
3&4 pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD avant - 12 : 00 -
5 6 STEP-TOGETHER G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG (appui PD) - 12 : 00 -
7&8 pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG arrière - 12 : 00 -

COASTER STEP, STEP FORWARD, ¼ TURN LEFT, SIDE, SAILOR STEP, SAILOR ½ TURN RIGHT CROSS

1&2 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant - 12 :
00 -
3 4 pas PG avant - 1/4 de tour G pas PD côté D - 9 : 00 -
5&6 SAILOR STEP G : CROSS BALL PG derrière PD - pas BALL PD côté D - pas PG côté G - 9
: 00 -
7&8 SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour D pas PG arrière 1/4 de
tour D CROSS PD devant PG - 3 : 00 -

SIDE WITH SHIMMY, CLOSE, CLAP 2X, SIDE WITH SHIMMY, CLOSE, CLAP 2X

1 2 3 pas PG côté G - SHIMMY des épaules - continuez SHIMMY pas PD à côté du PG (appui PD)
&4 HOLD + CLAP - HOLD + CLAP - 3 : 00 -
5 6 7 pas PD côté D - SHIMMY des épaules - continuez SHIMMY pas PG à côté du PD (appui PG)
&8 HOLD + CLAP - HOLD + CLAP - 3 : 00 -

ROCK & CROSS 2X, ¼ VOLTA TURN RIGHT, BALL STEP

1&2 ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG - 3 : 00 -
3&4 ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD - 3 : 00 -
5&6 1/4 de tour D pas PD avant - pas BALL PG à côté du PG - 1/4 de tour D CROSS
PD devant PG
&7 SWITCH : pas BALL PD à côté du PG - 1/4 de tour D CROSS PD devant PG - 12 : 00 -
&8 ROCK STEP latéral BALL G côté G , revenir sur PD côté D - 12 : 00 -

RESTART : ici, sur les 5ème et 6ème murs, après 32 temps, - temps 8 : faire un STOMP PG à côté du PD - et reprendre la Danse au début

CROSS & ROCK 2X, MAMBO & BACK, SHUFFLE BACK WITH KNEE ACTION

1&2 CROSS PG devant PD - ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G - 12 : 00 -
3&4 CROSS PD devant PG - ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D - 12 : 00 -
5&6 MAMBO STEP G avant : ROCK STEP G avant , revenir sur PD arrière - pas PG arrière - 12 :
00 -
7&8 SHUFFLE LOCK D arrière : pas PD arrière (genou G □) - LOCK PG devant PD - pas PD
arrière (genou G □) - 12 : 00 -

MAMBO LEFT & RIGHT, ¼ TURN LEFT (WALKING LEFT, RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT)

- 1&2 ROCK MAMBO G latéral : ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D - pas PG à côté du PD - 12 : 00 -
- 3&4 ROCK MAMBO D latéral : ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G - pas PD à côté du PG - 12 : 00 -
- 5 6 décrire 3/4 de tour vers G : 2 pas avant : pas PG avant - pas PD avant
- 7&8 SHUFFLE G avant : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant - 3 : 00 -
-