

Insecure (fr)

拍數: 48 牆數: 4 級數: Novice
編舞者: Séverine Fillion (FR) - Octobre 2017
音樂: Insecure - Raelynn : (Album: Wildhorse, 2017)



Intro : 16 comptes

[1-8] SIDE, BEHIND, SIDE TRIPLE STEP, ROCK BACK, SIDE TRIPLE STEP

1-2 PD à droite, croiser PG derrière PD
3&4 PD à droite, PG à côté du PD, PD à droite
5-6 Rock step G derrière, revenir sur le PD
7&8 PG à gauche, PD à côté du PG, PG à gauche

[9-16] CROSS, SIDE, BEHIND & HEEL, & CROSS, HOLD, & HEEL, HOLD

1-3 Croiser PD devant PG, PG à gauche, Croiser PD derrière PG
&4 Poser PG à G légèrement derrière, touch talon D en diagonale avant D
&5 PD à côté du PG, croiser PG devant PD
6 Pause
&7 Poser PD à D légèrement derrière, touch talon G en diagonale avant G
8& Pause, revenir en appui sur le PG (&) ** RESTART ici 3ème mur

[17-24] ROCKING CHAIR, STEP 1/2 TURN, TRIPLE STEP FWD

1-4 Rock step D devant, revenir sur le PG, rock step D derrière, revenir sur le PG
5-6 PD devant, pivoter ½ tour à gauche (appui sur PG) 6:00
7&8 PD devant, PG à côté du PD, PD devant

[25-32] CHARLESTON STEP

1-4 Poser PG devant, Kick D devant, poser PD derrière, pointer PG derrière
5-8 Poser PG devant, Kick D devant, poser PD derrière, pointer PG derrière

[33-40] HEEL TAP FWD, TOE TAP BACK, STEP FWD, 1/4 TURN & SIDE POINT, JAZZ BOX

1-2 Tap talon G devant, Tap pointe G derrière
3-4 Poser PG devant, pivoter ¼ tour à gauche en pointant PD à droite 3:00
5-8 Croiser PD devant PG, PG derrière, PD à droite, PG devant

[41-48] V STEP, 4 WALKS FWD with KNEE POP

1-4 PD en diagonale avant D, PG en diagonale avant G
Option style : 1 - Ecarter la main D à droite, 2 – Ecarter la main G à gauche (à hauteur des hanches)
3-4 Revenir PD derrière au centre, PG à côté du PD
Option style : 3 – poser la main D sur sa hanche D, 4 – poser la main G sur sa hanche G
&5 Knee pop D : Poser le PD devant et décoller le talon G du sol en pliant le genou G
&6 Knee pop G : Poser PG devant et décoller le talon D du sol en pliant le genou D
&7&8 Kneep pop D, Kneep pop G

RESTART : Après 16 comptes sur le 3ème mur à 6:00

SMILE & HAVE FUN!!