

Rescue Me (fr)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Intermédiaire
編舞者: Stéphanie Boucher (CAN) - Novembre 2019
音樂: Rescue Me - OneRepublic



Intro : 32 comptes

[1-8] Heel Switches, Vine to Left, ¾ Turn, Shuffle Fwd

- 1& Talon D devant- PD à côté du PG
- 2& Talon G devant- PG à côté du PD
- 3-4 Croiser le PD devant le PG- PG à gauche – Talon D devant en diagonale à droite
- 5& Croiser PG devant PD – 1/4 de tour vers vers la gauche (9 :00)
- 6 1/4 de tour vers vers la gauche (9 :00)
- 7&8 Pivot ½ tour à gauche (3 :00)- Shuffle PG, PD, PG, en avançant

[9-16] Body Roll, Rocking Chair, Kick Ball Step, Walk, Walk

- 1-2 Rock du PD devant –Retour sur le PG (Faire une vague de haut en bas)
- 3-4 Rock du PD derrière – Retour sur le PG
- 5-6 Kick du PD devant- PD à côté du PG- PG devant
- 7-8 PD devant- PG devant

[17-24] ¼ Turn R and Rocking Chair Side, Cross Samba, Cross, Point, Cross, Point

- 1-2 ¼ tour à droite et pied D à droite avec le poids, retour du poids sur le pied G à gauche (Face à 3 :00)
- 3& Pied D croisé devant le pied G, pied G à gauche avec le poids
- 4 Retour du poids sur le pied D
- 5-6 Pied G croisé devant le pied D – Pointe D à droite
- 7-8 Pied D croisé devant le pied G – Pointe G à gauche

[25-32] ½ Turn Unwind, Kick Ball Change, Kick Ball Change

- 1-2 Croiser PG devant PD, Tourner ½ vers la droite (9:00)
- 3-4 Kick du PD devant- PD à côté du PG – Pointe G à gauche
- 5-6 Kick du PG devant – PG à côté du PD- Pointe D à droite
- 7- Ramener pied D à côté du pied G
- 8- Pause

[33-40] Wizard Steps, Wizard Steps, Step ½ Turn, Large Slide

- 1-2 Pied droit en diagonale droit avant- Croiser pied G derrière pied D- Pied D à droite
- 3-4 Pied gauche en diagonale gauche avant-Croiser pied D derrière pied G – Pied G à gauche
- 5-6 Pied D devant- Pivot ½ tour vers la gauche (3 :00)
- 7-8 Large step du pied D à droite en faisant ¼ de tour (12 :00) – Glisser le pied G vers le pied D

[41-48] Sailor Step, Sailor Step, Step Kick, Coaster Step

- 1-2 Croiser le PG derrière le PD – PD à droite – PG à gauche
- 3-4 Croiser le PD derrière le PG – PG à gauche – PD à droite
- 5-6 PG devant – Kick PD en avant
- 7-8 PD derrière – PG à côté du PD – PD devant

[49-56] Wizard Steps, Wizard Steps, Rock Step, Coaster Step

- 1-2 Pied gauche en diagonale gauche avant-Croiser pied D derrière pied G – Pied G à gauche
- 3-4 Pied droit en diagonale droit avant- Croiser pied G derrière pied D- Pied D à droite
- 5-6 Rock du PG devant – Retour sur le PD

7-8 PG derrière – PD à côté du PG– PG devant

[57-64] Step, Pivot ½ Turn, Shuffle Fwd, ½ Turn, ½ Turn, Step Touch

1-2 PD devant – Pivot ½ tour à gauche (6 :00)

3-4 Shuffle PD, PG, PD en avançant

5-6 ½ tour à droite et PG derrière – ½ tour à droite et PD devant

7-8 Step PG devant- Pointe PG derrière PD
