

# Once In A Lifetime (fr)

拍數: 64      牆數: 4      級數: Intermédiaire  
編舞者: Vince JULIEN (FR) - 2011  
音樂: Once in a Lifetime - Keith Urban



## CROSS ROCK FORWARD, SIDE TRIPLE STEP x2, ¼ TURN LEFT

1-2 Croiser PD devant PG, revenir sur PG  
3&4 PD à droite, ramener PG, PD à droite  
5-6 Croiser PG devant PD, revenir sur PD  
7&8 PG à gauche, ramener PD, PG à gauche ¼ tour à gauche

## SIDE TOUCH AND STEP X2, KICK OUT OUT, SAILOR ¼ RIGHT

1-2 Pointe PD à D, poser PD devant  
3-4 Pointe PG à G, poser PG devant  
5&6 Coup de pied PD devant, écarter PD à droite, écarter PG à G  
7&8 Croiser PD derrière PG & PG côté G avec ¼ de tour à D, PD devant

## ROCK STEP, COASTER STEP, ½ TURN, STOMP x2

1-2 PG devant retour PD  
3&4 PG derrière, PD à côté du PG, PG devant  
5-6 PD devant, Pivot ½ tour vers la G  
7-8 Taper talon PD, Taper talon PG

## LARGE STEP SIDE, HOOK ¼ TURN, SIDE TRIPLE STEP, ROCK STEP, HEEL, HOLD

1-2 Grand pas PD côté D – Hook talon G devant cheville D ¼ tour  
3&4 PG devant, ramener PD, PG devant  
5-6 PD devant retour PG  
&7-8 Talon G devant, Pause

## SCUFF, HOOK, SIDE TRIPLE STEP, SAILOR STEP, BOUNCE x2

&1-2 Poser PG, frotter talon PD à côté du PG vers l'avant, talon PD devant cheville G  
3&4 PD à droite, ramener PG, PD à droite  
5&6 Croiser PG derrière PD & PD côté D, PG à côté PD  
&7&8 Lever talons G&D, Poser talons G&D X2

## ROCK STEP, ROCK STEP, TOE STRUT BACK, TOE STRUT BACK

1-2 PD devant revenir sur PG  
&3-4 PG devant revenir sur PD  
5-6 Pointe PG en arrière, pose talon G  
7-8 Pointe PD en arrière, pose talon D

## LEFT KICK BALL CROSS X2, SIDE ROCK, BEHIND SIDE CROSS

1&2 Pointe PG devant dans la diagonale G, ramener le PG, PD croisé devant PG  
3&4 Pointe PG devant dans la diagonale G, ramener le PG, PD croisé devant PG  
5-6 PG à gauche, revenir sur PD  
7&8 PG derrière PD, PD à D, Croiser PG devant PD

## RIGHT KICK BALL CROSS X2, SIDE ROCK, SAILOR TOUCH

1&2 Pointe PD devant dans la diagonale D, ramener le PD, PG croisé devant PD  
3&4 Pointe PD devant dans la diagonale D, ramener le PD, PG croisé devant PD  
5-6 PD à droite, revenir sur PG  
7&8 PD derrière PG, PG à gauche, touch pointe PD à côté du pied G

**RESTART: - 2ème mur: Faire les 32 premiers temps et reprendre au début.**

**Tag (3ème mur et 5ème mur, [ à la fin des deux premiers refrains ])**

**HEEL & TOE SYNCOPATION TURNING ½ RIGHT**

- &1&2 Toucher talon PG devant, mettre PG à côté PD, toucher pointe PD en arrière
- &3 ¼ de tour à D et mettre PD à côté du PG, toucher pointe PG en arrière
- &4 mettre PG à côté du PD, toucher talon PD devant
- &5 mettre PD à côté du PG, toucher talon PG devant
- &6 mettre PG à côté du PD, toucher pointe PD en arrière
- &7 ¼ de tour à D et mettre PD à côté du PG, toucher pointe PG en arrière
- &8 mettre PG à côté du PD, toucher talon PD devant

**SWITCH, SIDE TRIPLE STEP DIAGONALE, STOMP, TOE SPLIT, HEEL SPLIT, HOLD**

- &1&2 PG diagonale G & PD à côté PG , PG devant
- 3&4 PD diagonale D & PG à côté PD , PD devant
- 5&6 Taper talon PG à côté PD, Tourner pointes PD et PG vers l'extérieur, revenir au milieu
- 7&8 Tourner Talons PD et PG vers l'extérieur, revenir au milieu & Pause

**Variante: au lieu de faire: STOMP, TOE SPLIT, HEEL SPLIT, HOLD**

**remplacer par: STOMP, APPLE JACK X2, HOLD**

- 5&6 Taper talon PG à côté PD & Tourner pointe PD et Talon PG vers la D, revenir au milieu
- 7&8 Tourner pointe PG et Talon PD vers la G, revenir au milieu & Pause

**Finir la Chorégraphie sur le « Behind Side Cross » avec un salut du chapeau avec la main Droite et avec le bras gauche dans le dos,**

**Recommencez, Souriez.**

---