

# Contra For Life (fr)

拍數: 32      牆數: 2      級數: Débutant Contra  
編舞者: Martine Canonne (FR) - Mars 2020  
音樂: 9 to 5 (Workout Mix) - Power Music Workout



Une chorégraphie très simple en contra pour s'amuser pendant notre confinement.  
Départ : 32 temps.

## S1 : & JUMP FWD-CLAP, & JUMP FWD-CLAP FWD, & JUMP BACK-CLAP, & JUMP BACK- SNAP

- &1-2      Petit saut PD & PG devant (&1), clap des mains
- &3-4      Petit saut PD & PG devant (&3), clap dans les mains du partenaire devant
- &5-6      Petit saut PD & PG derrière (&5), clap des mains
- &7-8      Petit saut PD & PG derrière (&7), cliquer des doigts

## S 2: SIDE R, TOGETHER L, SIDE R, TOUCH, SIDE L, TOGETHER R, TURN ¼ L, TOUCH

- 1-4      Poser PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite, toucher PG à côté du PD
- 5-8      Poser PG à gauche, poser PD à côté du PG, ¼ de tour à gauche en posant PG devant, toucher PD à côté du PG

\*\*\* RESTART ici sur le mur 4. Ne pas faire le ¼ de tour à gauche mais poser PG à gauche & touch \*\*\*

## S3: SIDE R, TOGETHER L, SIDE R, TOGETHER R & TAKE YOUR ARM, TURN ½ R w/ 4 WALKS

- 1-4      Poser PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite, poser PG à gauche du PD (PDC sur PG) & prendre le bras droit de son partenaire avec notre bras droit
- 5-8      Bras dessus – bras dessous, faire ½ tour à droite en marchant en posant PD, PG, PD, PG devant puis lâcher les bras

## S4: TURN ¾ L MAKE WALKS R & L, TRIPLE STEP, WALKS L & R, TRIPLE STEP

- 1-2      Commencer ¾ de tour à gauche en faisant un arc de cercle en posant PD devant, poser PG devant
- 3&4      Continuer ¾ de tour à gauche en posant PD devant, rassembler PG à côté du PD, poser PD devant
- 5-6      Continuer ¾ de tour à gauche en posant PG devant, poser PD devant
- 7&8      Terminer ¾ de tour à gauche en posant PG devant, rassembler PD à côté du PG, poser PG devant (06:00)

RESTART : Sur le mur 4 : ne pas faire le ¼ de tour à gauche sur le compte 15 section 2 mais poser PG à gauche, toucher PD à côté du PG

<http://danseavecmartheherve.fr/>