

My silver Lining (fr)

拍數: 64 牆數: 4 級數: Intermédiaire Phrasée
編舞者: Nathalie Merry - Décembre 2015
音樂: My Silver Lining - First Aid Kit : (Album: Stay Gold)



Intro : 2x8 temps

Phrase : A(32 t) - A(32 t) - A(16 t) - TAG (8 t) - B(32 t) - A(32 t) - A(32 t) - TAGx2 (16 t) - B(32 t) - A(32 t) A(32 t) A(32 t) jusqu'à la fin (Dernière mise à jour avril 2020)

Partie A: 32t

SECTION A1: Triple step forward D into R Diagonal, L step fwd with 1/4t to R, L Cross, side behind side, L Cross Rock

- 1&2 Avancer PD dans la diagonale D (1), ramener PG derrière le PD (&), avancer PD (2) 1h30
3&4 Avancer PG (3), pivoter d' 1/4 t vers la D et mettre le PdC sur le PD (&), croiser le PG devant le PD (4) 4h30
5&6 Poser le PD à D (5), croiser le PG derrière (&) et Poser le PD à D (6) 4h30
7-8 Croiser le PG devant le PD (7), revenir sur le PD (8) 4h30

SECTION A2: L Triple Step with 3/8t to L, R triple step with 1/2t to L, L Coaster Step, Full Turn to L

- 1&2 Poser le PG en le tournant 1/8t à G (1), ramener PD à côté du PG (&) et avancer le PG avec 1/4t à G (2) 12h
3&4 Faire 1/2t en posant le PD derrière le DG (3), ramener le PG vers le PD (&), reculer le PD (4) 6h
5&6 Reculer le PG (5), mettre le PD à côté du PG (&), avancer le PG (6) 6h
7-8 Faire 1/2t à G en reculant en PD (7), faire 1/2t à G en avançant le PG (8) 6h

* Premier TAG de 8 temps

SECTION A3: R Cross, back, back, L Cross, back, back with 1/4t to L, syncopated monterey 1/4t to D, syncopated monterey 1/2t to D

- 1-2& Cross PD devant PG dans la diagonale (1), reculer le PG (2), reculer le PD (&) 6h
3-4& Croiser PG devant PD dans la diagonale (3), reculer le PD (4), reculer le PG avec 1/4t à G (&) 6h
5&6& Pointer le PD à D (5), ramener le PD avec 1/4t à D à côté du PG (&), pointer le PG à G (6), ramener le PG à côté du PD (&) 6h
7&8 Pointer le PD à D (7), ramener le PD avec 1/2t à D à côté du PG (&), pointer le PG à G (8) 12h

SECTION A4: L Sweep- L Sailor step with 1/2t to L, R&L skate, run-run-run x2

- 1&2 Dessiner 1/2 cercle au sol avec la pointe G vers l'arrière, la croiser derrière le PD et pivoter d' 1/2t vers la G (1), poser le PD à côté du PG (&), poser le PG légèrement en avant (2) 6h
3&4& Glisser le PD dans la diagonale avant D (3), glisser le PG à côté du PD et pivoter tout le corps d'1/4t à G vers la diagonale G (&) Glisser le PG dans la diagonale avant G (4), glisser le PD à côté du PG et pivoter tout le corps pour le ramener face à la ligne de danse (&) 6h
5&6 Courir à petits pas D, G, D 6h
7&8 Courir à petits pas G, D, G 6h

Partie B : 32 temps (toujours après un tag)

Section B1: L pivot 1/2t, travelling triple full turn to R, R pivot 1/2t, travelling triple full turn to L

- 1-2 Poser le PD devant (1), pivoter sur le PD pour faire 1/2 t à G(2) le poids du corps est sur le PG 9h
3&4 Faire un tour complet en se déplaçant vers l'avant : poser le PD devant (3), faire 1/2 t à D en reculant le PG (&), faire 1/2 t à D en avançant le PD (4) 9h
5-6 Poser le PG devant (5), pivoter sur le PG pour faire 1/2 t à D(2) le poids du corps est sur le PD 3h

7&8 Faire un tour complet en se déplaçant vers l'avant : poser le PG devant (7), faire ½ t à G en posant le PD derrière (&), faire ½ t à G en posant le PG devant (8) 3h

Section B2: R Big step, syncopated L back rock, side, behind side cross, L step with ¼ t, chase turn to L

1 Faire un grand pas à D avec le PD (1) 3h
2&3 Poser le PG derrière le PD (2), remettre le poids du corps sur le PD (&), poser le PG à côté de PD (3) 3h
4&5 Croiser le PD derrière le PG (4), mettre le PG à côté du PD (&), croiser le PD devant le PG (5) 3h
6- Poser le PG avec ¼ t à G (6), 6h
7-8-1 Avancer le PD (7), Pivoter 1/2t à G avec appui PG (8) faire 1/2t à G en reculant PD(1) 12h

Section B3: L sweep back, R sweep back, scissor step x2 - L Touch

2-3 dessiner 1/2 cercle au sol vers l'arrière avec la pointe G et poser le PG (2), dessiner 1/2 cercle au sol vers l'arrière avec la pointe D et poser le PD (3) 12h
4&5 Poser le PG à G (4) rassembler le PD à côté (&) croiser le PG devant le PD (5) 12h
6&7-8 Poser le PD à D (6) rassembler le PG à côté (&) croiser le PD devant le PG (7), poser la pointe du PG à côté du PD (8) 12h

Section B4: 3 Moon walk GDG - hold - 4 Moon walk DGDG

1-2-3-4 Reculer en glissant le PG et en pliant le genou D (1) , la pointe D en contact avec le sol, même chose avec le PD et en pliant le genou G(2), puis même chose avec le PG et en pliant le genou D (3), pause (4) 12h

Variante au Moon walk : back step avec knee pop

Reculer le PG sans le faire glisser en pliant le genou D d'un coup sec (1) ...

5-6-7-8 Moon walk en glissant le PD (5), Moon walk en glissant le PG (6), Moon walk en glissant le PD (7), Moon walk en glissant le PG (8) 12h

Variante au Moon walk : back step avec knee pop de l'autre jambe

***TAG : Step D à D - step G à G - triple step à D – step G à G - Step D à D - triple step 1/4t à G**

1-2 Poser le PD à D le torse vers la diagonale D avec légers swivels vers la D (1), mettre le PdC sur le PG à G le torse vers la diagonale G avec légers swivels vers la G (2) 6h
3&4 Poser le PD à D (3), amener le PG à côté du PD (&), Poser le PD à D (4) le torse vers la diagonale D 6h
5-6 poser le PG à G le torse vers la diagonale G avec légers swivels vers la G (5), mettre le PdC sur le PD à D le torse vers la diagonale D avec légers swivels vers la D (6) 6h
7&8 Poser le PG à G (7), amener le PD à côté du PG (&), Poser le PG à G avec ¼ t à G (8) 3h

Quand on danse le TAG deux fois de suite : après avoir dansé les 8 temps du 1er Tag, on pose le PD sur le temps 1 du second tag en faisant 1/4t à D, de manière à revenir sur le même mur face 6h.

Structure de la danse :

Partie A: 2x + 16 temps : Fini à 6h

TAG : 8 temps : 3h

Partie B : 12h

Partie A : 2x : 12h

TAG : 2x : 9h

Partie B: 6h

Partie A: 3x jusqu'à la fin : 12h
