

Be Alright (P) (fr)

拍數: 64 牆數: 0 級數: Intermédiaire Partner
編舞者: France Bastien (CAN) & Serge Légaré (CAN) - Août 2020
音樂: Finish What We Started (feat. Brandi Carlile) - Zac Brown Band



Position de départ : face à face main dans la main femme ILOD et homme OLOD
Intro 8 comptes

[1-8] Side, Together, ¼ Turn Shuffle Back Fwd, (½ Turn) x 2, Step Lock Step

1-2 H : Pied G à gauche - pied D à côté du pied G

F : Pied D à droite - pied G à côté du pied D

Lâcher main D de la partenaire et garder main D de la partenaire

3&4 H : ¼ de tour à gauche pied G devant - pied D à côté du pied G - pied G devant

F : ¼ de tour à droite pied D devant - pied G à côté du pied D - pied D devant

Lâcher main G de la partenaire

5-6 H : ½ tour à gauche pied D derrière - ½ tour à gauche pied G devant

F : ½ tour à droite pied G derrière - ½ tour à droite pied D devant

Reprendre main G de la partenaire

7&8 H : Pied D devant - pied G croisé derrière - pied D devant

F : Pied G devant - pied D croisé derrière - pied G devant

[9-16] Step, ¼ Turn, Cross Shuffle, Rock Side, Back, Together

1-2 H : Pied G devant - ¼ de tour à droite poids sur pied D

F : Pied D devant - ¼ de tour à gauche poids sur pied G

Prendre les mains

3&4 H : Pied G croisé devant - pied D à droite - pied G croisé devant

F : Pied D croisé devant - pied G à gauche - pied D croisé devant

5-6 H : Pied D à droite - retour sur pied G

F : Pied G à gauche - retour sur pied D

7-8 H : Pied D derrière - pied G à côté du pied D

F : Pied G derrière - pied D à côté du pied G

[17-24] H: Step Fwd, ¼ Turn R, ¼ Turn R, Hold, Step, ¼ Turn R, Step Fwd, Hold

[17-24] F: Step, Side, Back, Hold, ½ Turn R, ¼ Turn R In Place, ½ Turn R, Hold

Prendre position Wrap

1-2 H : Pied D devant - ¼ à droite pied G devant

F : Pied G devant - pied D à droite

3-4 H : ¼ de tour à droite pied D devant - pause

F : Pied G derrière - pause

Dérouler la partenaire en lâchant la main D tout en gardant la main G

5-6 H : Pied G devant - ¼ de tour à droite pied D devant

F : ½ tour à droite pied D devant - ¼ de tour à droite pied G sur place

7-8 H : Pied G devant - pause

F : ½ tour pied D devant - pause

[24-32] Rock Step, ½ Turn, Step, Rock Step, Back Lock Back

Garder la main G

1-2 H : Pied D devant - retour sur pied G

F : Pied G devant - retour sur pied D

Prendre la main D de la partenaire tout en gardant la main G

3-4 H : ½ tour à droite pied D devant - pied G devant

F : ½ tour à gauche pied G devant - pied D devant

Lâcher la main G de la partenaire

- 5-6 H : Pied D devant – retour sur pied G
F : Pied G devant - retour sur pied D
- 7&8 H : Pied D derrière – pied G croisé devant – pied D derrière
F : Pied G derrière – pied D croisé devant – pied G derrière

Tag & Restart

[33-40] H : (¼ Turn L) X 2, Shuffle Fwd, (Side, Drag) x 2

[33-40] F: ½ Turn R, ½ Turn R, Shuffle Back, (Side, Drag) x 2

Garder la main D de la partenaire et passer par-dessus tête

- 1-2 H: ¼ de tour à gauche pied G devant – ¼ de tour à G pied D devant
F : ½ tour à droite pied D devant – ½ tour à droite pied G derrière

Prendre les 2 mains

- 3&4 H : Pied G devant – pied D à côté du pied G – pied G devant
F : Pied D derrière – pied G à côté du pied D – pied D derrière
- 5-6 H : Pied D à droite – glisser pied G vers le pied D
F : Pied G à gauche – glisser pied D vers le pied G
- 7-8 H : Pied G à gauche – glisser pied D vers le pied G
F : Pied D à droite – glisser pied G vers le pied D

[41-48] H: Rock Side, Cross, Hold, Rock Side, Cross, Hold

[41-48] F: Rock Side, Behind, Hold, Rock Side, Behind, Hold

- 1-2 H: Pied D à droite – retour sur pied G
F : Pied G à gauche – retour sur pied D
- 3-4 H : Pied D croisé devant légèrement en diagonale gauche – pause
F : Pied G croisé derrière légèrement en diagonale gauche – pause
- 5-6 H : Pied G à gauche – retour sur pied D
F : Pied D à droite – retour sur pied G
- 7-8 H : Pied G croisé devant légèrement en diagonale droite - pause
F : Pied D croisé derrière légèrement en diagonale droite, pause

[49-56] H : 1/8 Turn L, ¼ Turn L, ¼ Turn L, Hold, Rock Step, ½ Turn L, Hold

[49-56] F: Step Fwd, 1/8 Turn L, ¼ Turn L, Hold, Cross, ¼ Turn R, ½ Turn R, Hold

- 1-2 H: 1/8 de tour à gauche pied D devant – ¼ de tour à gauche pied G devant
F : Pied G devant – 1/8 de tour pied D devant
- 3-4 H : ¼ de tour à gauche pied D devant – pause
F : ¼ de tour à gauche pied G devant – pause

Garder la main D de la partenaire et passer par-dessus tête

- 5-6 H : Pied G devant – retour sur pied D
F : Pied D croisé devant – ¼ de tour à droite pied G derrière
- 7-8 H : ½ tour à gauche pied G devant - pause
F : ½ tour à droite pied D devant – pause

Reprendre la main G de la partenaire

[57-64] Rockin Chair, Step, ¾ Turn with Spiral, Side, Together

- 1-2 H: Pied D devant – retour sur pied G
F : Pied G devant – retour sur pied D
- 3-4 H : Pied D derrière – retour sur pied G
F : Pied G derrière – retour sur pied D

Lâcher les mains

- 5-6 H : Pied D devant – ¾ de tour à gauche avec crochet de la jambe G
F : Pied G devant – ¾ de tour à droite avec crochet de la jambe D

Reprendre les mains

- 7-8 H : Pied G à gauche – pied D à côté du pied G
F : Pied D à droite – pied G à côté du pied D

Tag 1 Faire le tag 1

Tag 1 Après la 2e routine, faire les 8 prochains comptes et recommencer du début

[1-8] Side, Touch, Side, Touch, (Sway) x 3, Together

1-8 Pied G à gauche, Touche du pied D à côté du pied G, pied D à droite, touche du pied G à côté du pied D

Balance G,D,G, pied D au côté du pied G

Tag & Restart : À la 5e routine, faire les 32 premiers comptes et ajouter les comptes suivants

[1-4] (Large Side, Drag) x 2

1-2 Grand pas du pied D à droite, glisser pied G vers le pied D

3-4 Grand pas du pied G à gauche, glisser pied D vers le pied G

Repartir du début
