

My Bestie (fr)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Intermédiaire
編舞者: Colin Ghys (BEL) & José Miguel Belloque Vane (NL) - Mai 2021
音樂: Iko Iko (My Bestie) (feat. Small Jam) - Justin Wellington



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 5 / 2021 Chorégraphies en français,
site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 16 temps

WALK WALK, ROCK, SIDE ROCK, EXTENDED WEAVE, TOUCH HEEL BOUNCE

1.2 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant
3& ROCK STEP syncopé D avant , revenir sur G arrière
4& ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G
5&6& WEAVE D syncopé vers G : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG - pas PG côté G
7 TOUCH pointe PD derrière PG
&8 BOUNCE des 2 talons : soulever les talons - abaisser les talons au sol (appui PD)
OPTION &8 monter épaule D - descendre épaule D + monter épaule G

FORWARD RUMBA BOX, BACK, BACK, COASTER STEP

1&2 RUMBA BOX syncopé avant G : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG avant
3&4 RUMBA BOX syncopé avant G : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG avant
5.6 2 pas arrière : pas PG arrière - pas PD arrière
7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

STEP ½ PIVOT, STEP ¼ PIVOT, VAUDEVILLE, VAUDEVILLE

1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG) - 6 : 00 - lancer les 2 mains vers le plafond - abaisser les 2 mains
3.4 pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (appui PG côté G) - 3 : 00 -
lancer les 2 mains vers le plafond - abaisser les 2 mains
5&6& VAUDEVILLE D : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - TOUCH talon D sur diagonale avant D & - pas PD à côté du PG
7&8& VAUDEVILLE G : CROSS PG devant PD - pas PD côté D - TOUCH talon G sur diagonale avant G % - pas PG côté G

*3/4 VOLTA TURN, WEAVE SWEEP, ¼ WEAVE TOUCH

1& 1/4 de tour D CROSS PD devant PG - pas BALL PG à côté du PD - 6 : 00 -
2& 1/4 de tour D CROSS PD devant PG - pas BALL PG à côté du PD - 9 : 00 -
3&4 1/4 de tour D CROSS PD devant PG - pas BALL PG à côté du PD - pas PD avant - 12 : 00 -
5&6 WEAVE G syncopé vers D : CROSS PG devant PD - pas PD côté D - CROSS PG derrière PD SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)
7&8 BEHIND-1/4 TURN-TAP : CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . pas PG avant - TAP PD à côté du PG - 9 : 00 -

TAG 1 : 4 temps à ajouter après les murs 1 , 3 et 4 V-STEP

1.2 pas PD sur diagonale avant D & " OUT " - pas PG sur diagonale avant G % " OUT "
3.4 pas PD au centre " IN " - pas PG à côté du PD " IN " (pieds en 1ère)

TAG 2 : 8 temps à ajouter après le 6ème mur V-STEP, STEP ½ PIVOT, STEP ½ PIVOT

1.2 pas PD sur diagonale avant D & " OUT " - pas PG sur diagonale avant G % " OUT "
3.4 pas PD au centre " IN " - pas PG à côté du PD " IN " (pieds en 1ère)

5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG)
7.8 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG)
