

Portland Cha EZ (fr)

COPPER KNOB
STEPSHEETS

拍數: 32 牆數: 4 級數: Débutant Cha Cha
編舞者: Martine Canonne (FR) - Avril 2022
音樂: Mercy - Valntn : (Single - iTunes)



Départ : 32 comptes (env. 17 secs). – No Tag No Restart

Les premiers pas sont inspirés de la danse « Portland Cha » écrit par Amy Glass (USA), Dustin Betts (USA), Jean-Pierre Madge (CH), José Miguel Belloque Vane (NL), Simon Ward (AUS) & Niels Poulsen (DK) mais sans diagonal.

[1 – 9] R BACK, ROCK BACK, TRIPLE STEP, STEP TURN, TRIPLE STEP

1 – 3 Poser PD derrière, poser PG derrière, revenir en appui PD
4 & 5 Poser PG devant, poser PD à côté du PG, poser PG devant
6 – 7 Poser PD devant, 1/2 de tour à gauche (PDC sur PG) (06:00)
8 & 1 Poser PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant

[10 – 17] HOLD, [TOGETHER & STEP] X3, ROCK STEP & SWEEP, SAILOR ¼ L FWD

2 Pause
&3&4&5 Poser PG à côté du PD, poser PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant

Style : faire un mouvement cuban dans les déplacements avant

6 – 7 Poser PG devant, revenir en appui PD & sweep PG de l'avant vers l'arrière
8 & 1 Croiser PG derrière PD, ¼ de tour à gauche en posant PD à côté du PG, poser PG devant (03 :00)

[18 – 25] WALK R & L, TRIPLE STEP, ROCK STEP, COASTER CROSS

2 – 3 Poser PD devant, poser PG devant
4 & 5 Poser PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant
6 – 7 Poser PG devant, revenir en appui PD
8 & 1 Poser ball PG derrière, poser ball PD à côté du PG, croiser PG devant PD (03 :00)

[26 – 32] HOLD, SIDE- CROSS & CROSS, HEEL BOUNCES 1/2 R

2 Pause
&3&4 Poser PD à droite, croiser PG devant PD, poser PD à droite, croiser PG devant
5 – 8 Faire rebondir les talons 4 fois au sol en pliant les genoux et en faisant 1/2 de tour à droite (finir PDC sur PG) (09 :00)

<http://danseavecmartheherve.fr/>