

# Follow (fr)

拍數: 16      牆數: 4      級數: Beginner  
編舞者: Bruno Penet (FR) - Septembre 2022  
音樂: Follow - William Beckmann : (CD : Faded Memories)



## SECT 1 : SIDE ROCK, ROCK BACK, SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE

1-2      Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche  
3-4      Reculer pied droit derrière pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied gauche  
5-6      Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche  
7&8      Croiser pied droit devant pied gauche, écart pied gauche, croiser pied droit devant pied gauche

## SECT 2 : SIDE ROCK With ¼ TURN R, SHUFFLE FWD, FULL TURN FWD, KICK BALL STEP

1-2      Ecart pied gauche (Rock), en pivotant ¼ de tour à droite retour poids du corps sur pied droit (3:00)  
3&4      Avancer pied gauche, assembler pied droit, avancer pied gauche  
5-6      En pivotant ½ tour à gauche reculer pied droit (9:00), en pivotant ½ tour à gauche avancer pied gauche (3:00)

### Option : avancer pied droit, avancer pied gauche

7&8      Petit coup de pied droit vers l'avant, assembler pied droit, avancer pied gauche

## REPEAT

### TAG 1 : Après le 2ème et le 4ème murs, ajouter les pas suivants :

#### ROCK FWD, TOE STRUT BACK, ROCK BACK, HEEL STRUT FWD

1-2      Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche  
3-4      Reculer pointe pied droit, reposer talon droit  
5-6      Reculer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit  
7-8      Avancer talon pied gauche, reposer pointe pied gauche

### PIVOT TURN L X2, [STEP SIDE, TOUCH] R & L

1-2      Avancer pied droit, en pivotant ½ tour à gauche retour poids du corps sur pied gauche  
3-4      Avancer pied droit, en pivotant ½ tour à gauche retour poids du corps sur pied gauche  
5-6      Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit  
7-8      Ecart pied gauche, toucher pointe pied droit à côté du pied gauche

### TAG 2 : Après le 11ème mur, ajouter les pas suivants :

#### STOMP, HOLD X3

1      Frapper pied droit à côté du pied gauche (légèrement sur le côté)  
2-3-4      Pause sur 3 temps

### FINAL : Au 16ème mur après le 4ème compte de la 2ème section ajouter le pas suivant :

#### STOMP FWD

1      Frapper pied droit vers l'avant

Danse enseignée le Jeudi 22 Septembre 2022  
par Challenge Boy – CRAZY DANCERS OF COUNTRY MUSIC  
Site : <http://challengeboy.free.fr/>

Last Update: 15 Sep 2023