

Inhale Exhale (fr)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Intermédiaire
編舞者: Jean-Marc RAFFANEL (FR) - Février 2023
音樂: Inhale/Exhale AIR - Shania Twain



commencer la danse après 16 comptes

section 1 : WALK R L , ROCKING CHAIR, CROSS, BACK, TRIPLE SIDE ¼ TURN R

1-2 poser PD devant , poser PG devant
3&4& poser PD devant, revenir en appui sur PG, poser PD derrière, revenir en appui sur PG
5-6 croiser PD devant PG, poser PG derrière
7&8 faire ¼ de tour à D, poser PD à D, ramener PG vers PD, poser PD à D 3:00

section 2 : CROSS ROCK X2, BACK R L , COASTER STEP

1-2& croiser PG devant PD, revenir en appui sur PD, poser PG à côté PD
3-4 croiser PD devant PG, revenir en appui sur PG
5-6 poser PD derrière, poser PG derrière
7&8 poser PD derrière, ramener PG vers PD , poser PD devant

section 3 : CROSS ROCK, TRIPLE SIDE, CROSS, SIDE, SAILOR ¼ TURN R

1-2 croiser PG devant PD, revenir en appui sur PD
3&4 poser PG à G, ramener PD vers PG, poser PG à G
5-6 croiser PD devant PG, poser PG à G
7&8 croiser PD derrière PG, faire ¼ de tour à D ramener PG vers PD, poser PD à côté PG 6:00

section 4 : SKATE L R, TRIPLE FORWARD, SKATE R L , TRIPLE FORWARD

1-2 faire glisser PG dans la diagonale G, faire glisser PD dans la diagonale D
3&4 poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant
5-6 faire glisser PD dans la diagonale D, faire glisser PG dans la diagonale G
7&8 poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant

section 5 : ROCK FORWARD, TRIPLE SIDE ¼ TURN L, CROSS , SIDE , BEHIND SIDE CROSS

1-2 poser PG devant, revenir en appui sur PD
3&4 faire ¼ de tour à G poser PG à G, ramener PD vers PG, poser PG à G 3:00

RESTART ICI MUR 2 (face à 12:00) AVEC CHANGEMENT DE PAS

remplacer comptes 3&4 par coaster step pour rester à 12:00

5-6 croiser PD devant PG, poser PG à G
7&8 croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

section 6 : SIDE ROCK, CROSS AND CROSS, SWAY R L R L

1-2 poser PG à G, revenir en appui sur PD
3&4 croiser PG devant PD, ramener PD vers PG, croiser PG devant PD
5-6-7-8 poser PD à D balancer les hanches vers la Droite , vers la Gauche, vers la Droite , vers la Gauche

section 7 : TRIPLE FORWARD ¼ TURN R, STEP FORWARD ½ TURN R, TRIPLE FORWARD, STEP FORWARD ½ TURN L

1&2 faire ¼ de tour à D poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant 6:00
3-4 poser PG devant, faire ½ tour à D 12:00
5&6 poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant
7-8 poser PD devant, faire ½ tour à G 6:00

section 8 : ROCK FORWARD, TRIPLE ½ TURN R, ½ TURN BACK, BACK, COASTER STEP

1-2 poser PD devant, revenir en appui sur PG
3&4 faire ½ tour à D poser PD devant , ramener PG vers PD, poser PD devant 12:00
5-6 faire ½ tour à Droite poser PG derrière, poser PD derrière 6:00
7&8 poser PG derrière, ramener PD vers PG, poser PG devant

FINAL: section 6 faire step PD devant ¼ de tour à G après les sways pour finir face à 12:00

recommencer avec le sourire

raffy17@outlook.fr

Last Update: 17 Apr 2023
