

# One Man Band (fr)

拍數: 72      牆數: 4      級數: Intermédiaire facile  
編舞者: Nath SASSARO (FR) - Mars 2023  
音樂: One Man Band - Old Dominion



## Phrase:

Mur 1: toutes les SQ

Mur 2: toutes les SQ , avec changement sur les 4 derniers comptes de la SQ9

Mur 3: Démarre sur le compte 44 + Tag à la fin de la SQ7 (4 counts) puis Restart

Mur 4: Démarre sur le compte 29

Intro: 16 comptes (approx 12 sc)

## SQ1(1-8): Step Fwd R,L- Mambo fwd - Step back L,R - Coaster cross

1-2            Avancer PD (1) Avancer PG (2)  
3&4           Rock Av du PD (3) Retour du PDC sur PG (&) Reculer PD (4)  
5-6            Reculer PG (5) Reculer PD (6)  
7&8            Reculer PG (7) Assembler PD à PG (&) Avancer PG (8) (12:00)

## SQ2 (9-16): Side rock R- Behind- Side R- Cross R - Side Rock L - Cross rock L- Side rock L- BehindSweep

1-2            PD à D (1) Retour du PDC sur PG (2)  
3&4            PD derrière PG (3) PG à G (&) Croiser PD devant PG (4)  
5&6&          PG à G (5) Retour du PDC sur PD (&) Croiser PG devant PD (6) Retour du PDC sur PD (&)  
7&8            PG à G (7) Retour du PDC sur PD (&) PG derrière PD avec sweep du PD d'Av vers arrière  
(8) (12:00)

## SQ3(16-24): Behind - Side L - Cross rock R- Side R- Rock Fwd L- Coaster step- Step fwd L- Mambo fwd R

1&2            PD derrière PG (1) PG à G (&) Croiser PD devant PG (2)  
3&4            Retour du PDC sur PG (3) PD à D (&) Avancer PG (4)  
5&6            Retour du PDC sur PD (5) Assembler PG à PD (&) Avancer PD (6)  
7-8&          Avancer PG (7) Avancer PD (8) Retour du PDC sur PG (&) (12:00)

## SQ4(25-32): ½ T R - Full turn R - Step fwd L - Side rock R- Cross R - Side L-Close- Cross L- Side R-Close

1-2&           ½ T vers la D et avancer PD (1) ½ T vers la D et reculer PG (2) ½ T vers la D et avancer PD  
(&)  
3-4&           Avancer PG (3) PD à D (4) Retour du PDC sur PG (&)  
(RESTART ici à la fin du mur 3)  
5&6            Croiser PD devant PG (5) PG à G (&) Assembler PD à PG (6)  
7&8            Croiser PG devant PD (7) PD à D (&) Assembler PG à PD (8) (6:00)

## SQ5(33-40): Cross R- Side L- Behind- Sweep L- Behind -Side R-Cross L - Side R- Close- Cross R- Side LClose

1-2            Croiser PD devant PG (1) PG à G (2)  
3-4&           PD derrière PG avec sweep PG d'Avt vers arrière (3) PG derrière PD (4) PD à D (&)  
5&6            Croiser PG devant PD (5) PD à D (&) Assembler PG à PD (6)  
7&8            Croiser PD devant PG (7) PG à G (&) Assembler PD à PG (8) (6:00)

## SQ6(41-49):Cross L -SideR - Behind - Sweep R- Anchor step (x2)- Coaster step

1-2 -3          Croiser PG devant PD (1) PD à D (2) PG derrière PD, avec sweep du PD de l'avant vers  
l'arrière (3)  
(RESTART ici à la fin du Mur 2)  
4&5            PD derrière PG(4) Transfert du PDC sur PG (&) Transfert du PDC sur PD (5)  
6&7            PG derrière PD (6) Transfert du PDC su PD (&) Transfert du PDC sur PG (7)

8&1 Reculer PD (8) Assembler PG à PD (&) Avancer PD (1) (6:00)

**SQ7(50-56):Steps fwd L,R,L- Mambo fwd R- ½ T R - Step fwd - R Ful turn - ¼ T R - L side step**

2&3 Avancer PG (2) Avancer PD (&) Avancer PG (3)

4&5 Avancer PD (4) Retour du PDC sur PG (&) ½ T vers la D et avancer PD (5)

6&7 ½ T vers la D et reculer PG (6) ½ T vers la D et avancer PD (&) ¼ T vers la D et PG à G (7)

8 drag PD vers PG (3:00)

**(TAG, ici sur le Mur 3, puis RESTART à partir du compte 29 de la SQ4)**

**SQ8 (57-64): R sailor step- 1/2T L sailor step- R Step Fwd- LF point to side-L Step Fwd- RF point to side**

1&2 PD derrière PG (1) PG à G (&) PD à D (2)

3&4 PG derrière PD (3) ½ T vers la G et poser PD à D (&) PG à G (2)

5-6 Avancer PD (5) Pte PG à G (6)

7-8 Avancer PG (7) Pte PD à D (8) (9:00)

**SQ9 (65-72):R sailor step- 1/2T L sailor step- Bump R, L- Close LF to RF**

1&2 PD derrière PG (1) PG à G (&) PD à D (2)

3&4 PG derrière PD (3) ½ T vers la G et poser PD à D (&) PG à G (2)

5&6 Pte PD devant avec Hip bump D (5) Retour du PDC sur PG (&) Assembler PD à PG(6)

7&8 Pte PG devant avec Hip bump G (7) Retour du PDC sur PD (&) Assembler PG à PD(8) \*

-----  
**\*A la fin du Mur 2, changer les 4 derniers comptes de la SQ9, de la façon suivante:**

5&6 Pte PD devant avec Hip bump D (5) Retour du PDC sur PG (&) Assembler PD à PG(6)

7-8 Reculer PG (7) Touch PD près du PG (8)

**Puis restart à partir du Compte 44 (à la SQ6)**

**TAG (Mur 3): R Sailor step - L Sailor step**

1&2 PD derrière PG (1) PG à G (&) PD à D (2)

3&4 PG derrière PD (3) PD à D (&) PG à G (4)

**Fin: A la fin du Mur 4, vous serez face à 12:00. Finissez la danse puis avancez le PD.**

Feel the music

PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - PDC= Poids Du Corps - Av=Avant - D=Droite - G=Gauche- Pte= Pointe

Contact: [natsas@orange.fr](mailto:natsas@orange.fr) Mars 2023

---