

# Ready For It (This Is It) (fr)

COPPER KNOB  
BYEPOSTETS

拍數: 48      牆數: 2      級數: Novice  
編舞者: Evan VanScoyk (USA) - Septembre 2023  
音樂: This Is It - Oh The Larceny



Pas de tag, pas de restarts

Musique alternative en option: Honky-Tonk Josiah Siska

La danse commence à la parole (après 16 comptes)

## HOP HOLD SHAKE/SWIVEL X2 (FWD-BACK)

- 1 2 Sauter en avant (ndt: en posant PD puis PG) (1), pause (2)
- 3 4 Mouvements de hanches libres ou pivoter les talons 4 fois en aller-retour (3-4)
- 5 6 Sauter en arrière (ndt: en posant PD puis PG) (5), pause (6)
- 7 8 Mouvements de hanches libres ou pivoter les talons 4 fois en aller-retour (7-8)

[Style: Ajoutez votre propre style, suggestion: balancer les hanches sur les cotés ou tourner les hanches sur les murs impairs et pivoter les talons et les orteils sur les murs pairs pour correspondre à la musique]

## TOE TAPS SAILOR X2 (R-L)

- 1 2 Taper la pointe PD devant (1), Taper la pointe PD à droite (2)
- 3&4 Poser PD derrière PG (3), poser PG à gauche (&), poser PD à droite (4)
- 5 6 Taper la pointe PG devant (5), Taper la pointe PG à gauche (6)
- 7&8 Poser PG derrière PD (7), poser PD à droite (&), poser PG à gauche (8)

## TOE TOUCH ¼ KICK COASTER X2 (R-L)

- 1 2 Toucher pointe PD intérieur devant (1), ¼ de tour à droite en donnant un coup de pied PD devant (2)
- 3&4 Poser PD derrière PG (3), rassembler PG à côté PD (&), poser PD devant (4)
- 5 6 Toucher pointe PG intérieur devant (5), ¼ de tour à gauche en donnant un coup de pied PG devant (6)
- 7&8 Poser PG derrière PD (7), rassembler PD à côté PG (&), poser PG devant (8)

## R ROCKING CHAIR, ¼ TURN W/ HIP ROLL

- 1 2 Poser PD devant (1), revenir en appui sur PG (2)
- 3 4 Poser PD derrière (3), revenir en appui sur PG (4)
- 5 6 Poser PD devant (5), ½ de tour à gauche en roulant les hanches (ndt: revenir PDC sur PG) (6)
- 7 8 Poser PD devant (7), ½ de tour à gauche en roulant les hanches (ndt: revenir PDC sur PG) (8)

## STOMP SIDE BEHIND-SIDE-CROSS X2 (R-L)

- 1 2 Frapper PD à droite (1), Pause en revenant en appui sur PG (2)
- 3&4 Poser PD croisé derrière PG (3), poser PG à gauche (&), croiser PD devant PG (4)
- 5 6 Frapper PG à gauche (5), pause en revenant en appui sur PD (6)
- 7&8 Poser PG croisé derrière PD (7), poser PD à droite (&), croiser PG devant PD (8)

## R ROCKING CHAIR, 4 STAMP ¼ TURN LEFT

- 1 2 Poser PD devant (1), revenir en appui sur PG (2)
- 3 4 Poser PD derrière (3), revenir en appui sur PG (4)
- 5 6 1/16 de tour à gauche en frappant PD à droite (ndt PDC reste sur PG) (5), 1/16 de tour à gauche en frappant PD à droite (ndt le PDC reste sur PG) (6)
- 7 8 1/16 de tour à gauche en frappant PD à droite (ndt PDC reste sur PG) (7), 1/16 de tour à gauche en frappant PD à droite (ndt PDC reste sur PG) (8)

>> Recommencez la danse

Pour toutes questions ou plus de danses, retrouvez l'auteur : Facebook @EvanVChoreography  
Dernière mise à jour: 9 Juillet 2023

PD : Pied droit PG : Pied gauche PDC : poids du corps ndt: note du traducteur

Traduction: Eric Giran  
eric.giran@talons-sauvages.com  
www.talons-sauvages.com

---