

# Better Man (fr)

拍數: 32      牆數: 2      級數: Intermediate NC2S  
編舞者: Syndie BERGER (FR) - Janvier 2024  
音樂: Better Man - Sekou



Intro : 8 temps (7 secondes) – Poids du corps à D

## SECTION 1 STEP HITCH – BACK SWEEP TWICE – BEHIND-SIDE-CROSS SPIRAL FULL TURN – ¼ TURN & RUN X2 – ROCK FORWARD (with Body Roll forward) – QUICK STEPS BACK X2

- 1 Avancer PG en levant genou D (hitch)
- 2 – 3 Reculer PD en faisant un rondé PG (sweep) vers l'arrière – Reculer PG en faisant un rondé PD (sweep) vers l'arrière
- 4 & 5 Croiser PD derrière PG – Poser PG à G (&) - Croiser PD devant PG en faisant 1 tour complet vers la G (finir pdc à D)
- 6 & Avancer PG en faisant ¼ de tour à G (face 9:00) – Avancer PD (&)
- 7 Avancer PG en faisant un body roll vers l'avant (faire comme une vague vers l'avant de la tête aux hanches)
- 8 & Reculer PD – Reculer PG (&)

## SECTION 2 SIDE STEP ¼ TURN WITH SWAYS (arms moves) – SWAYING STEP ¼ TURN – FULL TURN – PRESS FORWARD BACK SWEEP X2 – BEHIND – ¼ TURN – SIDE STEP

- 1 – 2 \*\* Poser PD à D en faisant ¼ de tour à D et osciller le corps à D (face 12:00) – Revenir sur PG et osciller le corps à G
- 3 Revenir sur PD en faisant ¼ de tour à D (sway) (face 3:00)
- 4 & Reculer PG en faisant ½ tour à D (face 9:00) – Avancer PD en faisant ½ tour à D (&) (face 3:00)
- 5 Poser plante PG en avant (genou G légèrement plié et jambe D tendue en arrière)
- 6 – 7 Revenir sur PD en faisant un rondé PG vers l'arrière – Reculer PG en faisant un rondé PD vers l'arrière
- 8 & 1 Croiser PD derrière PG – Avancer PG en faisant ¼ de tour à G (&) (face 12:00) – Poser PD à D

**\*\*NOTE :** Sur les comptes 1-2, tendre le bras D vers la D sur 1 puis repasser le bras D devant la poitrine (paume de la main D face à soi) et tendre le bras D vers la G tout en regardant vers la G

## SECTION 3 ½ DIAMOND TURN – SWAYS (with arms moves) – TOUCH – SIDE – TOUCH – SIDE

- 2 & Reculer PG en faisant 1/8 de tour à G (face 10:30) – Reculer PD (&)
- 3 Poser PG à G (grand pas) en faisant 1/8 de tour à G (face 9:00)
- 4 & Avancer PD en faisant 1/8 de tour à G (face 7:30) – Avancer PG
- 5 – 6 \*\* Poser PD à D avec 1/8 de tour à G et osciller le corps à D (face 6:00) – Revenir sur PG et osciller le corps à G
- 7 Toucher plante PD à côté PG genoux légèrement pliés en croisant les bras devant la poitrine (comme une étreinte)
- 8 & 1 Poser PD à D en se redressant – Toucher plante PG à côté PD (&) – Poser PG à G (grand pas)

**\*\*NOTE :** Sur les comptes 5-6, tendre le bras D vers la D en tournant la main comme si on attrapait quelque chose tout en regardant à D, et faire la même avec le bras G vers la G. Les bras sont alors tendus de chaque côté pour démarrer l'étreinte.

## SECTION 4 CROSS ROCK BACK WITH ¼ TURN – WALK ¾ TURN – SLOW PRESS FORWARD – BACK – HOOK

- 2 & 3 Croiser PD derrière PG – Revenir sur PG (&) – Avancer PD en faisant ¼ de tour à D (face 9:00)
- 4 & 5 Avancer PG en faisant ¼ de tour à D (face 12:00) – Avancer PG en faisant ¼ de tour à D (&) (face 3:00) – Avancer PG en faisant ¼ de tour à D (face 6:00)

- 6 – 7 Poser plante PD en avant (genou D légèrement plié et jambe G tendue en arrière) – Revenir sur PG
- 8 & . . . Reculer PD – Croiser PG devant la cheville D (hook)

**TAG : A la fin du 2ème mur (face 12:00), ajoutez 8 temps :**

**TAG PRISSY WALK X2 – SLOW ROCK FORWARD – ½ TURN – STEP – SLOW ROCK FORWARD – COASTER STEP**

- 1 – 2 Avancer PG légèrement croisé devant PD – Avancer PD légèrement croisé devant PG (le pas de la « pétasse »)
- 3 – 4 Avancer PG – Revenir sur PD
- & 5 Pivoter ½ tour à G en avançant PG (&) (face 6:00) – Avancer PD
- 6 – 7 Avancer PG – Revenir sur PD
- 8 & . . . Reculer PG – Rassembler PD à côté PG (&) . . . reprendre la danse du début en avançant PG

**RESTART : Au 4ème mur (face 12:00), modifiez les comptes 5 à 8 de la Section 2 avant de reprendre du début :**

**RESTART PRESS FORWARD – RECOVER – SIDE ¼ TURN – STEP FORWARD**

- 5 – 6 Poser plante PG en avant (genou G légèrement plié et jambe D tendue en arrière) – Revenir sur PD
- 7 – 8 Poser PG à G en faisant ¼ de tour à G (face 12:00) – Avancer PD

**FINAL : A la fin du 6ème mur (face 12:00), le tempo va ralentir, modifiez les comptes 6-7 de la Section 1 :**

**FINAL SIDE STEP WITH SWAY – SIDE STEP WITH ARMS**

- 6 Poser PG à G et osciller le corps à G lentement (face 12:00)
- 7 Poser PD à D et tête baissée, tout en croisant les bras devant la poitrine comme une dernière étreinte ...

**Dance, Smile & Sweeeeeeeeeep !**

**\*\* Contact : petitesyndie @ hotmail . fr / (+33) 06.78.10.53.76.**

**\*\* Website : <http://petitesyndie@hotmail.wixsite.com/syndieberger>**

---