

My Lady (fr)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Novice
編舞者: Emily Mah (MY) - Avril 2010
音樂: El Lilady - Amr Diab



Intro : 4 temps

INTRODUCTION – 36 temps

R Side Rock, Recover, Triple Step, L Side Rock, Recover, Triple Step

1,2 ,3&4 Rock PD côté D, revenir sur PG, Triple step sur place (D,G, D)

5,6 ,7&8 Rock PG côté G, revenir sur PD, triple step sur place (G,D, G)

Step, 1/2L, R Shuffle Fwd, Step, 1/2R, L Shuffle Fwd

1,2 ,3&4 PD avant, pivot ½ tour à G (appui PG), chassé avant (D,G,D)

5,6 ,7&8 PG avant, pivot ½ tour à D (appui PD), chassé avant (G,D,G)

Rock R Forward, Recover, Triple Step, Rock L Forward, Recover, Triple Step

1,2,3&4 Rock PD avant, revenir sur PG, triple step sur place (D,G,D)

5,6 ,7&8 Rock PG avant, revenir sur PD, triple step sur place (G,D,G)

Hip Bump (R,L,RLR), Hip Bump (L,R,LRL)

1,2 ,3&4 Hip bump à D, hip bump à G , Hip bump (D,G,D)

5,6 ,7&8 Hip bump à G, hip bump à D , Hip bump (G,D,G)

Hip Roll/Circle

1-4 2 « hip roll » dans le sens des aiguilles d'une montre

DANSE PRINCIPALE : 32 temps

Rock Forward, Recover, Lock Step Back, Rock Back, Recover, Lock Step Forward

1,2 ,3&4 Rock PD avant, revenir sur PG, PD arrière, lock PG devant PD, PD arrière

5,6,7&8 Rock PG arrière, revenir sur PD, PG avant, lock PD derrière PG, PG avant

Cross Rock, Recover, Right Chasse, Cross Rock, Recover, 1/4 Sailor To Left

1,2,3&4 Cross rock PD devant PG, revenir sur PG, PD côté D, PG à côté du PD, PD côté D

5,6 ,7&8 Cross rock PG devant PD, revenir sur PD, sweep et sailor step ¼ de tour à G

Step R To Diagonal R With R & L Hip Bump, Hip Bump R, L, R, Step L To Diagonal L With L & R Hip Bump, Hip Bump L, R, L

1,2 ,3&4 PD sur la diagonale avant D et Hip Bump D, Hip Bump G, Hip Bump (D,G,D)

5,6 ,7&8 PG sur la diagonale avant G et Hip BumpG, Hip Bump D, Hip Bump (G,D,G)

Hip Roll (Fig Of 8), Stomp, Hip Lift And Sit

1-4 Hip Roll D, Hip Roll G, Hip Roll D, Hip Roll G

5-8 Stomp du PD, soulever la hanche D, abaisser la hanche D

REPETER ces 32 temps

Tag 1: 32 temps , à la fin du 3ème mur (3.00)

Prissy Walk, Hold, R, L, R, L

1,2 ,3,4 Cross PD devant PG, Hold, cross PG devant PD, Hold

5,6 ,7,8 Cross PD devant PG, Hold, cross PG devant PD, Hold

Cross, Side, Behind, Sweep, Behind, Side, Cross, Sweep

1,2 Cross PD devant PG, PG côté G

- 3,4 Cross PD derrière PG, Sweep du PG de l'avant vers l'arrière
- 5,6 Cross PG derrière PD, PD côté
- 7,8 Cross PG devant PD, Sweep du PD de l'arrière vers l'avant

Step Fwd, Touch, Back, Touch, X2

- 1,2 Step R fwd, touch L beside R
- 3,4 Step L back, touch R beside L
- 5,6 Step R fwd, touch LF beside R
- 7,8 Step L back, touch R beside L

Right Hip Drop, Shoulder Isolation R, L, R, L

- 1,2 Touch PD sur la diagonale avant, soulever la hanche D et abaisser la hanche D (2X)
- 3,4 Soulever la hanche D et abaisser la hanche D (2X)
- 5-8 Shimmy des épaules d'avant en arrière (D,G,D,G)

Tag 2: 8 temps ,à la fin du 6ème mur (6.00)

Standing Pose, Shoulder Roll R, L, R, L

- 1-4 En position assise, se tenir droit et levez les 2 mains vers le haut et ramener lentement les mains sur le côté
- 5-8 Shimmy des épaules (D,G,D,G)(en position assise)

FINAL : Vous terminez la danse face à 12.00

En position assise, avec la main D tendue et la main G sur la hanche G pendant que la musique s'estompe.

Recommen9ez et Amusez- vous !

Source : COPPERKNOB - Traduction Maryloo - maryloo.win68@gmail.com
