

# Run Free (fr)

拍數: 80      牆數: 0      級數: Intermédiaire  
編舞者: Sophie Coudière (FR) - Février 2024  
音樂: Darwyn's Shelter - Yanick Pugin



## SECT 1: STOMP R, STOMP UP R, ¼ TURN R, STOMP R, HOLD, STOMP L, STOMP UP L, ¼. TURN L, STOMP L.

1-4      tape PD, Frappe PD sans le poser, ¼ tour à D, tape PD, pause.  
5-8      tape PG à côté du PD, frappe PG sans le poser ¼ de tour à G, tape PG.

## SECT 2: STOMP R, STOMP UP R, ¼ TURN R, STOMP R, HOLD, STOMP L, STOMP UP L, ¼. TURN L, STOMP L, STOMP R, ¼ TURN L

1-4      Tape PD, frappe PD sans le poser, ¼ tour à D tape PD, pause.  
5-8      Tape PG à côté du PD, frappe PG sans le poser ¼ de tour à G, tape PG, tape PD À côté du PG.

## SECT 3: STEP FWD R, STOMP UP L, STEP BEHIND L, STOMP UP R, BACK LOCK BACK, HOLD

1-4      PD en diagonal avant D – Frappe PG sans le poser à côté du PD, PG en diagonale Arrière-G. TAG 2 ICI MUR 3 à 6 H  
5-8      Frappe PD sans le poser à côté du PG, reculer PD en step lock step pause.

## SECT 4: COASTER STEP L, SCUFF R, SIDE - ROCK R ½ TURN R.

1-4      Pas G derrière, PD à côté PG, PG devant, brosser le sol avec le talon PD.  
5-8      ½ tour D rock-step sur le côté D pdc sur D, revenir sur PG.

## SECT 5: VINE R, SLIDE R, STOMP L, HOLD.

1-4      Ecart PD croiser PG derrière PD, écart PD, croiser PG devant PD  
5-8      Grand pas à D rassemble PG à côté du PD, tape PG pause.

## SECT 6: VINE L, SLIDE L STOMP R, HOLD.

1-4      Ecart PG croiser PD derrière PG, écart PG, croiser PD devant PG.  
5-8      Grand pas à G, rassemble PD à côté du PG tape PD.

## SECT 7 : RUMBA BOX.

1-4      Pas PD à D, Pas PG à côté du PD, PD devant rassemble PG à coté du PD pause  
5-8      Pas PG à G, Pas PD à côté du PG, pas PG derrière, pause

## SECT 8: STOMP UP R, TOE STRUT R ½ TURN, TOE STRUT L ½ TURN ROCKSTEP R STOMP UP R, STOMP R

1-4      Frappe PD sans le poser, poser la pointe PD et le talon PD ½ tour sur la D, poser la Pointe PG et le talon PG ½ tour sur la G.  
5-8      Reculer PD, kick PG, revenir pdc PG, frappe PD sans le poser, tape PD.

## SECT 9: DIAG R SKATE BACK, DIAG L SKATE BACK, STEP R DIAGONAL, SLIDE L, STEP L DIAGONAL, SLIDE R.

1-4      Reculer PD diagonale D, glisser PG en direction du PD Reculer PG diagonale G, glisser PD en direction du PG  
5-8      PD en diagonale avant D, slide PG, PG en diagonale avant G slide PD

## SECT 10: KICK CROSS TURN TURN R, COASTER STEP L, STEP R.

1-4      KICK PD croise devant PG faire un tour entier sur la D  
5-8      Pas G derrière, PD à côté PG, PG devant PG. Repose PD à côté du PG. TAG 1 ICI MUR 1 à 12 H.

**Dernier mur reprendre la section n° 1, la section 9 et 10.**

**TAG 1 AU MUR 1 FIN DE LA SECTION 10 à 12 H :**

**HEEL FWD, TOE BACK, HEEL FWD, HOLD, COASTER STEP, STEP L.**

1-2 Toucher talon PD devant, toucher pointe PD en arrière. Toucher talon PD devant, pause.

5-6 Reculer PD, assembler PG, avancer PD, rassemble PG à côté du PD.

**TAG 2 AU MUR 3 APRES LE 4 PREMIERS COMPTES à 6 H :**

**COASTER STEP R, STOMP UP R, STOMP R, HOLD, KICK CROSS R ½ TURN R**

1-4 Pas D derrière, PG à côté PG, PD devant, frappe PD G sans le poser, tape PG pause.

5-8 KICK PD croise devant PG faire un ½ tour sur la D

**FINAL : REPRENDRE LA SECTION 7 ET 8 ET FINIR PAR :**

**STEP TURN R, STEP R, STEPTURN L, STEP L.**

1-4 PD devant ½ tour à D pose PD devant,

5-8 PG devant ½ tour à G pose PG devant.

**SLIDE R, STEP TURN TURN R**

1-4 Faire un large pas arrière PD

5-8 Kick PD croise devant PG faire un tour entier.

**Last Update - 20 Apr. 2024 - R1**

---