

Being Alone (fr)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Intermédiaire
編舞者: Bruno Penet (FR) - Juin 2024
音樂: Montana - Mark Ledlin : (CD : Cowboys Wear Sneakers Too)



SECT 1 : SWIVEL TO R (TOE / HEEL / TOE) ¼ TURN R, SCUFF, ROCK FWD, ½ TURN L & TOE STRUT

- 1-2 Pivoter pointe pied droit à droite, pivoter talon droit à droite
- 3-4 Pivoter pointe pied droit ¼ de tour à droite, petit coup de talon gauche à côté du pied droit (3 :00)
- 5-6 Avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 7-8 En pivotant ½ tour à gauche avancer pointe pied gauche, reposer talon gauche (9 :00)

SECT 2 : STEP FWD, PIVOT ½ TURN L, ¼ TURN L & ROCK FWD, R RONDE BACK, STEP BACK, L RONDE BACK & L, HOOK

- 1-2 Avancer pied droit, pivoter ½ tour à gauche (poids du corps finit sur pied gauche) (3 :00)
- 3-4 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche (12 :00)
- 5-6 Décrire un arc de cercle d'avant vers l'arrière avec le pied droit, reculer pied droit
- 7-8 Décrire un arc de cercle d'avant vers l'arrière avec le pied gauche, plier jambe gauche en arrière

Restart : aux 2ème et 6ème mur

SECT 3 : SHUFFLE FWD, SCUFF, CROSS ROCK FWD X2

- 1-2 Avancer pied gauche, assembler pied droit
- 3-4 Avancer pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 5-6 (en sautant) Croiser pied droit devant pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 7-8 (en sautant) Croiser pied droit devant pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

Tag & Restart : 9ème mur

SECT 4 : ROCK BACK, STOMP UP, STOMP FWD, SWIVEL HEELS ¼ TURN TO R, CENTER, ½ TURN L & SWIVEL HEELS, HOOK

- 1-2 Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Frapper pied droit à côté du pied gauche, frapper pied droit vers l'avant
- 5-6 Pivoter les talons ¼ de tour à droite, retour talons au centre
- 7-8 Pivoter les talons ½ tour à droite, plier jambe gauche devant jambe droite (6 :00)

SECT 5 : STEP SIDE, CROSS BEHIND, STEP SIDE, SCUFF, LARGE STEP SIDE, SLIDE, STOMP? hold

- 1-2 Ecart pied gauche, croiser pied droit derrière pied gauche
- 3-4 Ecart pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 5-6 Ecart pied droit (grand pas), glisser pied gauche en direction du pied droit
- 7-8 Frapper pied gauche à côté du pied droit, pause

Bridge & Final : au 11ème mur

SECT 6 : SIDE ROCK, ½ TURN R & STEP SIDE, STOMP UP, ½ RUMBA FWD, STOMP UP

- 1-2 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 En pivotant ½ tour à droite écart pied droit, frapper pied gauche (sans le poser) à côté du pied droit (12 :00)
- 5-6 Ecart pied gauche, assembler pied droit
- 7-8 Avancer pied gauche, frapper pied droit (sans le poser) à côté du pied gauche

SECT 7 : SIDE ROCK, ½ TURN R & STEP SIDE, STOMP UP, ½ RUMBA FWD, STOMP UP

- 1-2 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 En pivotant ½ tour à droite écart pied droit, frapper pied gauche (sans le poser) à côté du pied droit (6 :00)
- 5-6 Ecart pied gauche, assembler pied droit
- 7-8 Avancer pied gauche, frapper pied droit (sans le poser) à côté du pied gauche

Restart : au 4ème et 8ème murs

SECT 8 : OUT/OUT, IN/IN, TOE FAN, TOE FAN, HEEL FAN

- 1-2 Avancer pied droit diagonale droite, avancer pied gauche diagonale gauche (au même niveau que le pied droit)
- 3-4 Reculer pied droit (au centre), assembler pied gauche
- 5-6 Pivoter pointe pied droit à droite, retour au centre
- 7-8 Pivoter talon droit à droite, retour au centre

REPEAT

RESTART

Aux 2ème et 6ème mur, après la 2ème section en remplaçant les 2 derniers comptes par :

FLICK, STOMP

Petit coup de pied gauche en arrière, frapper pied gauche à côté du pied droit

RESTART

Au 4ème et 8ème murs, après la 7ème section, en remplaçant le dernier compte par un "STOMP"

TAG & RESTART

Au 9ème mur après la 3ème section ajouter les pas suivants :

LARGE STEP BACK, SLIDE, STOMP, HOLD X4

- 1-2 Reculer pied droit (grand pas)
- 2-3-4 glisser pied gauche en direction du pied droit sur 2 temps, frapper pied gauche à côté du pied droit
- 5-8 Pause de 4 temps

TOE FAN, HEEL FAN

- 1-2 Pivoter pointe pied droit à droite, retour au centre
- 3-4 Pivoter talon droit à droite, retour au centre

BRIDGE & FINAL

Au 11ème mur faire une pause de 8 temps, puis continuer la danse et ajouter les pas suivants à la fin de la danse :

SWIVEL TOE / HEEL / TOE, TOUCH HAT

- 1-2 Pivoter pointe pied droit à droite, pivoter talon droit à droite
 - 3-4 Pivoter pointe pied droit à droite, toucher le bord du chapeau avec main droite
-