

I Can't Be Myself (P) (fr)

COPPERKNOB
STEPSHEETS

拍數: 64

牆數: 0

級數: Danse de partenaires - Débutant-
Intermédiaire

編舞者: Stéphane Dubé (CAN) & Christine Coté (CAN) - 2016

音樂: I Can't Be Myself - Vince Gill & Paul Franklin



Position Right Open Promenade Face à L.O.D.

Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé sauf, si indiqué

Intro de 16 comptes

Traduction Robert Martineau, 02-01-17

[1-8] Side Rock Step, Cross Shuffle, Side Rock Step, Cross Shuffle,

1-2 H : Rock du PG à gauche - Retour sur le PD

F : Rock du PD à droite - Retour sur le PG

Lâcher les mains, les partenaires changent de côté, l'homme passe derrière la femme

3&4 H : Croiser le PG devant le PD - PD à droite - Croiser le PG devant le PD

F : Croiser le PD devant le PG - PG à gauche - Croiser le PD devant le PG

Position Left Open Promenade, face à L.O.D. homme à l'extérieur du cercle

5-6 H : Rock du PD à droite - Retour sur le PG

F : Rock du PG à gauche - Retour sur le PD

Lâcher les mains, les partenaires changent de côté, l'homme passe derrière la femme

7&8 H : Croiser le PD devant le PG - PG à gauche - Croiser le PD devant le PG

F : Croiser le PG devant le PD - PD à droite - Croiser le PG devant le PD

Position Right Open Promenade, face à L.O.D. homme à l'intérieur du cercle

[9-16] Rock Step, Shuffle 1/2 Turn, 1/2 Turn And Shuffle Back, Back Rock Step,

1-2 H : Rock du PG devant - Retour sur le PD

F : Rock du PD devant - Retour sur le PG

Lâcher les mains

3&4 H : Shuffle PG, PD, PG, 1/2 tour à gauche

F : Shuffle PD, PG, PD, 1/2 tour à droite

5&6 H : 1/2 tour à gauche et Shuffle PD, PG, PD, en reculant

F : 1/2 tour à droite et Shuffle PG, PD, PG, en reculant

Position Right Open Promenade, face à L.O.D.

7-8 H : Rock du PG derrière - Retour sur le PD

F : Rock du PD derrière - Retour sur le PG

[17-24] Walk, Walk, Shuffle Fwd, 1/2 Turn And Shuffle Back, Shuffle 1/2 Turn,

1-2 H : PG devant - PD devant

F : PD devant - PG devant

3&4 H : Shuffle PG, PD, PG, en avançant

F : Shuffle PD, PG, PD, en avançant

Lâcher les mains

5&6 H : 1/2 tour à gauche et Shuffle PD, PG, PD, en reculant

F : 1/2 tour à droite et Shuffle PG, PD, PG, en reculant

7&8 H : Shuffle PG, PD, PG, 1/2 tour à gauche

F : Shuffle PD, PG, PD, 1/2 tour à droite

Position Right Open Promenade, face à L.O.D.

[25-32] Walk, Walk, Shuffle Fwd, 1/2 Turn And Shuffle Back, Shuffle 1/2 Turn,

1-2 H : PD devant - PG devant

F : PG devant - PD devant
3&4 H : Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F : Shuffle PG, PD, PG, en avançant

Lâcher les mains

5&6 H : 1/2 tour à droite et Shuffle PG, PD, PG, en reculant
F : 1/2 tour à gauche et Shuffle PD, PG, PD, en reculant

Position Left Open Promenade, face à R.L.O.D.

Lâcher les mains

7&8 H : Shuffle PD, PG, PD, 1/2 tour à droite
F : Shuffle PG, PD, PG, 1/2 tour à gauche

Position Right Open Promenade, face à L.O.D.

Pont À ce point-ci de la danse

[33-40] Side, Together, Shuffle Fwd, Side, Together, Shuffle Back,

1-2 H : PG à gauche - PD à côté du PG
F : PD à droite - PG à côté du PD

3&4 H : Shuffle PG, PD, PG, en avançant
F : Shuffle PD, PG, PD, en avançant

5-6 H : PD à droite - PG à côté du PD
F : PG à gauche - PD à côté du PG

7&8 H : Shuffle PD, PG, PD, en reculant
F : Shuffle PG, PD, PG, en reculant

[41-48] Back Rock Step, Shuffle Fwd , Side, Together, Shuffle Fwd,

1-2 H : Rock du PG derrière - Retour sur le PD
F : Rock du PD derrière - Retour sur le PG

3&4 H : Shuffle PG, PD, PG, en avançant
F : Shuffle PD, PG, PD, en avançant

Lâcher les mains, les partenaires changent de côté, l'homme passe derrière la femme

5-6 H : PD à droite - PG à côté du PD
F : PG à gauche - PD à côté du PG

Position Left Open Promenade, face à L.O.D. homme à l'extérieur du cercle

7&8 H : Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F : Shuffle PG, PD, PG, en avançant

[49-56] Side, Together, Shuffle Fwd, Rock Step, Shuffle 1/2 Turn,

Lâcher les mains, les partenaires changent de côté, l'homme passe derrière la femme

1-2 H : PG à gauche - PD à côté du PG
F : PD à droite - PG à côté du PD

Position Right Open Promenade, face à L.O.D. homme à l'intérieur du cercle

3&4 H : Shuffle PG, PD, PG, en avançant
F : Shuffle PD, PG, PD, en avançant

5-6 H : Rock du PD devant - Retour sur le PG
F : Rock du PG devant - Retour sur le PD

Lâcher les mains

7&8 H : Shuffle PD, PG, PD, 1/2 tour à droite
F : Shuffle PG, PD, PG, 1/2 tour à gauche

Position Left Open Promenade, face à R.L.O.D.

[57-64] 1/2 Turn And Shuffle Back, Back Rock Step, Walk, Walk, Shuffle Fwd.

Lâcher les mains

1&2 H : 1/2 tour à droite et Shuffle PG, PD, PG, en reculant
F : 1/2 tour à gauche et Shuffle PD, PG, PD, en reculant

Reprendre la position de départ, face à L.O.D.

3-4 H : Rock du PD derrière - Retour sur le PG

5-6 F : Rock du PG derrière - Retour sur le PD
H : PD devant - PG devant
F : PG devant - PD devant
7&8 H : Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F : Shuffle PG, PD, PG, en avançant

Pont À la 3e routine et à la 5e routine de la danse

Faire les 32 premiers compte, ajouter:

[1-4] Rocking Chair

1-2 H : Rock du PG devant - Retour sur le PD
F : Rock du PD devant - Retour sur le PG
3-4 H : Rock du PG derrière - Retour sur le PD
F : Rock du PD derrière - Retour sur le PG

puis, continuer la danse au compte 33
