

Better by Myself (fr)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Intermédiaire facile
編舞者: Guy Dubé (CAN) & Nancy Milot (CAN) - Novembre 2024
音樂: Better By Myself - Jamie Miller



Intro : 2 comptes et vous commencez la danse sur les mots WOKE UP.

[1-8] 2X (WALK FWD), MAMBO STEPS FWD, CROSS-LOCK-BACK, SAILOR STEP in 1/4 TURN R

- 1-2 Marche devant avec DG
- 3&4 Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G, pied D légèrement derrière
- 5&6 Pied G croisé derrière le pied D, pied D bloqué devant le pied G, pied G derrière
- 7&8 Pied D croisé derrière le pied G, 1/4 tour à droite et pied G sur place, pied D devant (3:00)

[9-16] GIANT STEP to L in 1/8 TURN to R, SAILOR STEP, STEP FWD, SYNCOPATED ROCKING CHAIR, STEP BACK in 1/8 TURN R, STEP TOGETHER

- 1 Grand pas du pied G à gauche en 1/8 tour à droite (4:30)
- 2&3 Pied D croisé derrière le pied G, pied G sur place, pied D à droite
- 4 Pied G devant
- 5& Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G
- 6& Retour du poids sur le pied D, retour du poids sur le pied G
- 7-8 Pied D derrière en 1/8 tour à droite, pied G à côté du pied D (6:00)

Restart 1 À la 2e répétition (9:00) après 16 premiers comptes recommencez la danse du début (3:00).

Restart 2 À la 5e répétition (9:00) après 16 premiers comptes recommencez la danse du début (3:00).

[17-24] OUT, ROCK SIDE, RECOVER, TOGETHER, 1/4 TURN R and STEP FWD, ROCK STEP, RECOVER, SHUFFLE FWD in 1/2 TURN L

- 1 Pied D devant à l'extérieur à droite
- 2-3 Pied G devant à gauche avec le poids, retour du poids sur le pied D
- &4 Pied G à côté du pied D, 1/4 tour à droite et pied D devant (9:00)
- 5-6 Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D
- 7&8 Shuffle en 1/2 tour à gauche avec GDG (3:00)

[25-32] 1/4 TURN L and STEP SIDE, TOUCH TOGETHER with SNAP, SHUFFLE FWD in 1/4 TURN L CROSS SAMBA to L, CROSS SAMBA to R

- 1 1/4 tour à gauche et pied D à droite (12:00)
- 2 Toucher la pointe G à côté du pied D en claquant des doigts à droite et en regardant à droite
- 3&4 1/4 tour à gauche et shuffle devant avec GDG (9:00)
- 5&6 Pied D croisé devant le pied G, pied G à gauche avec le poids, retour du poids sur le pied D
- 7&8 Pied G croisé devant le pied D, pied D à droite avec le poids, retour du poids sur le pied G

Tag : Après 3 répétitions de la danse (12:00) ajouter le tag de 4 comptes suivant :

- 1-4 Pied D à l'extérieur à droite en frappant des mains, pied G à l'extérieur à gauche en frappant des mains Pied D de retour au centre en frappant des mains, pied G de retour au centre en frappant des mains

**AMUSEZ-VOUS !
GUY & NANCY**

Last Update: 5 Nov 2024