

Perfect (fr)

拍數: 32 牆數: 2 級數: High Beginner
編舞者: Célena.Bastit (FR) & Valérie DELBREIL (FR) - Janvier 2025
音樂: Perfect - Ella Langley



Introduction: 16 comptes

[1-8] (R&L TOE STRUT , R ROCKING CHAIR) X 2

1&2& Poser le ball du PD devant , poser le plat du pied D Poser le ball du PG devant , poser le plat du pied G
3&4& Rock PD devant et revenir sur PG , rock PD en arrière et revenir sur PG
5&6& Poser le ball du PD devant , poser le plat du pied D Poser le ball du PG devant , poser le plat du pied G
7&8& Rock PD devant et revenir sur PG , rock PD en arrière et revenir sur PG
(RESTART au mur 3 à 12h)

[9-16] R STEP SIDE 1/4 , TOGETHER , L STEP SIDE 1/4 , TOGETHER, SIDE R TWISTS , L SIDE TWISTS

1-2 PD en 1/4 de tour à G PG rejoint le PD
3-4 PG en 1/4 de tour à G PD rejoint le PG
5&6 Pivoter les talons vers la D , les pointes vers la D et les talons vers la D
7&8 Pivoter les talons vers la G , les pointes vers la G et les talons vers la G

[17-24] BACK RUMBA BOX , R & L WALK , MAMBO FWD

1&2 PD à D , PG rejoint PD , PD en arrière
3&4 PG à G , PD rejoint PG , PG en avant
5-6 Marche D devant , marche G devant
7&8 Rock avant PD , Retour PDC sur PG , PD en arrière avec PDC
(RESTART au mur 6 à 6h) pas le PDC sur le 8ème temps ...8 & 1

[25-32] L&R STEP BACK , L COASTER STEP , BUMPS TO THE R , BUMPS TO THE L

1-2 Reculer PG puis PD
3&4 Reculer PG , PD rejoint PG , PG avance
5&6 Pousser les hanches 2 fois vers la D
7&8 Pousser les hanches 2 fois vers la G

FINAL A 12H:

Après le coaster step, on fait Stomp PD+ Stomp PD avec les bras écartés en diagonale
(Bras D diagonale avant D, bras G diagonale arrière G): LE VAL

Recommencer et garder le sourire !!!! V a l é n a