

So Fast (fr)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Intermédiaire Phrasee
編舞者: Théo Leroux (FR), Vivie Lajoie (FR) & Christophe Lajoie (FR) - Avril 2025
音樂: 15 Second Race - Lexi Tucker



intro 16 comptes , Part. a 32 comptes, part. b 32 comptes

Sur la musique «15 second race» de luxie tucker

Séquence : a-a-b-t1-b-t2-b-a-a-bridge-b-t2-b-a-t1*-b-b-b

Partie a

S 1: rock step, half turn step, hold, full turn, step, hold

- 1-2 pas d devant – ramener poids du corps sur pied g
- 3-4 $\frac{1}{2}$ tour d avec pas d devant – pause
- 5-6 $\frac{1}{2}$ tour d avec pas g derrière - $\frac{1}{2}$ tour d avec pas d devant
- 7-8 pas g devant – pause

S 2: heel grind, behinde, side, step, hold, step, hold

- 1-2 pauser talon d devant pointe du pied vers g – tourner la pointe du pied vers d
- 3-4 pas d croiser derrière g – pas g à g
- 5-6 pas d devant - pause
- 7-8 pas g devant – pause

S 3: r point to r, r point fwd, repeat, quarter turn rock back, stomp-up twice

- 1-2 toucher pointe d à d – toucher pointe d devant
- 3-4 toucher pointe d à d – toucher pointe d devant
- 5-6 $\frac{1}{4}$ g pas d derrière avec kick g - ramener poids du corps sur pied g
- 7-8 taper d à côté g – taper d à côté g rester poids du corps sur pied g

S 4: r point, r scuff, r stomp, hold, quarter turn l point, l scuff, l stomp, hold

- 1-2 taper pointe d derrière – frotter talon d à côté g
- 3-4 taper d devant avec poids du corps dessus - pause
- 5-6 $\frac{1}{4}$ d taper pointe g derrière – frotter talon g à côté d
- 7-8 taper g devant avec poids du corps dessus - pause

Partie b

S 1: r slide, half turn fwd slide, fwd cross, side, back touch, hold

- 1-2 grand pas d à d – ramener g a côté d
- 3-4 $\frac{1}{2}$ tour g avec grand pas g devant – ramener d à côté du g
- 5-6 croiser d devant g – pas g à g
- 7-8 toucher pointe d derrière g – pause

S 2: r jump vine, l flick, l slide, r stomp-up, hold

- 1-2 en déplaçant sur d : kick d, pas d à d avec flick g derrière
- 3-4 pas g croiser derrière avec kick d – pas d à d avec flick g derrière
- 5-6 grand pas g à g – faire glisser d vers g
- 7-8 taper d à côté g rester poids du corps sur pied g - pause

S 3: jump rocking chair, twister kick

- 1-2 pas d devant – ramener poids du corps sur pied g
- 3-4 pas d derrière – ramener poids du corps sur pied g
- 5-6 $\frac{1}{4}$ g avec kick d - $\frac{1}{4}$ g avec flick g
- 7-8 $\frac{1}{4}$ g avec kick g – $\frac{1}{4}$ g avec flick d

S 4: r step back, l cross, repeat, r scuff, r hitch, r stomp, hold

- 1-2 reculer d avec kick g – croiser g devant avec flick d
- 3-4 reculer d avec kick g – croiser g devant avec flick d
- 5-6 frotter talon d à côté g – lever genou d
- 7-8 taper d devant - pause

Tag 1 (8 comptes)

S 1: r out, l out, r in, l in, r heel fan in, left heel fan in

- 1-2 pas d en diagonale avant d – pas g en diagonale avant g
- 3-4 ramener d au point de départ – ramener g à côté du d
- 5-6 pivoter talon d vers g – ramener talon d à sa place
- 7-8 pivoter talon g vers d – ramener talon g à sa place

Tag 1* rajouter un stomp d sur place & faire une pause sur 23 comptes

Tag 2 (16 comptes)

S 1: l side rock cross, hold, r Rock mambo, hold

- 1-2 pas g à g – ramener le poids du corps sur d
- 3-4 croiser g devant d – pause
- 5-6 pas d devant – ramener poids du corps sur pied g
- 7-8 pas d derrière – pause

S 2: coaster step, scuff, r weave

- 1-2 pas g derrière – ramener d à côté g
- 3-4 pas g devant – frotter talon d à côté g
- 5-6 pas d à d – croiser g derrière d
- 7-8 pas d à d – croiser g devant d

bridge

Marcher dans tous les sens sur 40 comptes en tapant des mains tous les 2 comptes, à la fin du bridge reprendre la partie b vers midi

ENJOY AND KEEP SMILE
