

# One's For The Girls (P) (fr)

COPPER KNOB  
STEPSHEETS

拍數: 64      牆數: 0      級數: Danse de partenaire  
編舞者: Nancy Proulx & Louise Girouard  
音樂: This One's for the Girls - Martina McBride



**Position: Skater. Les mains gauche ensemble, main droit ensemble, les mains gauche croisé par-dessus les mains droit**

## **TOUCH, HOLD, TOUCH, HOLD, SAILOR SHUFFLE, SAILOR SHUFFLE**

1-2      Pointe gauche à gauche, pause  
&3-4      Ramenez le pied gauche à côté du pied droit, pointe droit à droite, pause  
5&6      Step droit croisé derrière le pied gauche, step gauche à gauche, step droit à droite  
7&8      Step gauche croisé derrière le pied droit, step droit à droite, step gauche à gauche

## **KICK BALL STEP, STEP, TAP, ROCK & STEP, ROCK & STEP**

1&2      Kick droit avant, step droit à côté du pied gauche, step gauche avant  
3-4      Step droit avant, tap gauche à côté du pied droit  
5&6      Rock gauche à gauche, ramenez le poids sur le pied droit, step gauche à côté du pied droit  
7&8      Rock droit à droite, ramenez le poids sur le pied gauche, step droit à côté du pied gauche

## **STEP, STEP, SHUFFLE FORWARD, CROSS STEP, TOUCH, CROSS STEP, TOUCH**

1-2      Step gauche avant, step droit avant  
3&4      Shuffle avant gauche, droit, gauche  
5-6      Step droit croisé devant le pied gauche, pointe gauche à gauche  
7-8      Step gauche croisé devant le pied droit, pointe droit à droite

## **ROCK STEP, COASTER STEP, HEEL STRUT 2X**

1-2      Rock droit avant, ramenez le poids sur le pied gauche  
3&4      Step droit arrière, step gauche à côté du pied droit, step droit avant  
5-8      Talon gauche avant, déposez la pointe gauche, talon droit avant, déposez la pointe droit

## **STEP, SLIDE, STEP, SCUFF, (MAN ROCK STEP, LADY PIVOT ½ TURN) SHUFFLE ½ TURN**

1-4      Step gauche avant, glissez droit à côté du pied gauche, step gauche avant, scuff droit

### **Passez les mains gauches par-dessus la tête de la femme**

5-8      Homme: rock droit avant, ramenez le poids sur le pied gauche, shuffle droit, gauche, droit ½ tour à droite  
Femme: step droit avant, pivot ½ tour à gauche, shuffle droit, gauche, droit ½ tour à gauche

## **ROCK STEP, MAN SHUFFLE ½ TURN LADY SHUFFLE FORWARD), STEP ¼ TURN, SHUFFLE ¼ TURN**

1-2      Homme: rock gauche avant, ramenez le poids sur le pied droit  
Femme: rock gauche arrière, ramenez le poids sur le pied droit

### **Passez les mains droites par-dessus la tête de la femme**

3&4      Homme: shuffle gauche, droit, gauche ½ tour à gauche  
Femme: shuffle gauche, droit, gauche avant

### **Maintenant en position sweetheart, lâchez mains gauches, lever les mains droites**

5-6      Step droit ¼ tour à gauche, step gauche croisé derrière le pied droit

### **Passez les mains droites par-dessus la tête de la femme**

7&8      Shuffle droit, gauche, droit ¼ tour à droite

## **HEEL GRIND, COASTER STEP, STEP, TAP, STEP, TAP**

1-2      Talon gauche avant en pointant vers l'intérieur, tournez la pointe vers l'extérieur  
3&4      Step gauche arrière, step droit à côté du pied gauche, step gauche avant

5-8 Step droit à 1h, tap gauche à côté du pied droit, step gauche à 11h, tap droit à côté du pied gauche

**MAN: TRIPLE STEP 2X LADY FULL TURN RIGHT, HEEL SWITCHES, TAP**

**Passez les mains gauches par dessus la tête de la femme**

1-4 Homme: triple step droit, gauche, droit sur place, triple step gauche, droit, gauche sur place  
Femme: triple step droit, gauche, droit ½ tour à droite, triple step gauche, droit, gauche ½ tour à droite

**Terminez en position skater**

5&6 Talon droit avant, step droit à côté du pied gauche, talon gauche avant

&7&8 Step gauche à côté du pied droit, talon droit avant, step droit à côté du pied gauche, tap gauche à côté du pied droit

**REPEAT**

---