

THIS IS US

Chorégraphe : Gaye Teather

Description : 64 comptes, 4 murs, danse en ligne, débutant/intermédiaire

Musique : this is us (Mark Knopfler & Emmylou Harris) Bpm 176

Album : all the roadrunning (2006)

TOE TOUCHES FORWARD AND BACK, TOUCH OUT, TOUCH IN

1-2 Toucher pointe pied droit devant, assembler pied droit à côté du pied gauche

3-4 Toucher pointe pied gauche derrière, assembler pied gauche à côté du pied droit

5-6 Toucher pointe pied droit devant, assembler pied droit à côté du pied gauche

7-8 Toucher pointe pied gauche côté gauche, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit

VINE ¼ TURN LEFT, BRUSH, JAZZ BOX, HOLD

1-2 Ecart pied gauche, croiser pied droit derrière pied gauche

3-4 En effectuant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche, effleurer le sol devant avec pied droit (9 :00)

5-6 Croiser pied droit devant pied gauche, reculer pied gauche

7-8 Ecart pied droit, pause

CROSS ROCK, SIDE, HOLD, CROSS ROCK, ¼ TURN RIGHT, HOLD

1-2 Croiser pied gauche devant pied droit (rock), retour poids du corps sur pied droit

3-4 Ecart pied gauche, pause

5-6 Croiser pied droit devant pied gauche (rock), retour poids du corps sur pied gauche

7-8 En effectuant ¼ de tour à droite avancer pied droit, pause (12 :00)

STEP, ¼ TURN RIGHT, CROSS, HOLD, TRIPLE THREE ¼ TURN LEFT, HOLD

1-2 Avancer pied gauche, ¼ de tour à droite (3 :00)

3-4 Croiser pied gauche devant pied droit, pause

5-6 En effectuant ¼ de tour à gauche reculer pied droit, en effectuant ½ tour à gauche avancer pied gauche (6 :00)

7-8 Avancer pied droit, pause

LEFT LOCK STEP, BRUSH, RIGHT LOCK STEP, BRUSH

1-2 Avancer pied gauche, avancer pied droit derrière le pied gauche

3-4 Avancer pied gauche, effleurer le sol devant avec le pied droit

5-6 Avancer pied droit, avancer pied gauche derrière le pied droit

7-8 Avancer pied gauche, effleurer le sol devant avec le pied gauche

MAMBO FORWARD, HOLD, MAMBO BACK, HOLD

1-2 Avancer pied gauche (rock), retour poids du corps sur pied droit

3-4 Assembler pied gauche à côté du pied droit, pause

5-6 Reculer pied droit, (rock), retour poids du corps sur pied gauche

7-8 Assembler pied droit à côté du pied gauche, pause

RUMBA BOX

1-2 Ecart pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche

3-4 Avancer pied gauche, pause

5-6 Ecart pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit

7-8 Reculer pied droit, pause

BACK STEP, HOLD & CLAP, BACK RIGHT, HOLD & CLAP SAILOR ¼ TURN LEFT, HOLD

1-2 Reculer pied gauche, pause et frapper des mains

3-4 Reculer pied droit, pause et frapper des mains

5-6 En effectuant ¼ de tour à gauche croiser pied gauche derrière pied droit, écart pied droit
(3 :00)

7-8 Ecart pied gauche, pause

REPEAT

