

JUST ONE FOR THE ROAD

Chorégraphe : Sandra Speck

Description : 64 comptes, 4 murs, danse en ligne, Débutant/Intermédiaire

Musique : One For The Road (Nathan Carter) (187 Bpm)

CD : Time Of My Life (2011)

SEQUENCE 1 : ¼ BEHIND ¼, ¼ BEHIND ¼

- 1-2 En pivotant ¼ de tour à gauche écart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit (9 :00)
- 3-4 En pivotant ¼ de tour à droite avancer pied droit, pause (12 :00)
- 5-6 En pivotant ¼ de tout à droite, écart pied gauche, croiser pied droit derrière pied gauche (3 :00)
- 7-8 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche, pause (12 :00)

SEQUENCE 2 : ROCK FORWARD RECOVER, BACK STRUT X3

- 1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Reculer pointe pied droit, reposer talon droit sur place
- 5-6 Reculer pointe pied gauche, reposer talon gauche
- 7-8 Reculer pointe pied droit, reposer talon droit

SEQUENCE 3 : COATER STEP HOLD, RIGHT LOCK STEP HOLD

- 1-2 Reculer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche
- 3-4 Avancer pied gauche, pause
- 5-6 Avancer pied droit, avancer pied gauche croisé derrière pied droit
- 7-8 Avancer pied droit, pause

SEQUENCE 4 : STEP ¼ CROSS, SIDE BEHIND SIDE CROSS HOLD

- 1-2 Avancer pied gauche, pivoter ¼ de tour à droite (poids du corps finit sur pied droit) (3 :00)
- 3-4 Croiser pied gauche devant pied droit, écart pied droit

Restart : au 3^{ème} et 6^{ème} murs

- 5-6 Croiser pied gauche derrière pied droit, écart pied droit
- 7-8 Croiser pied gauche devant pied droit, pause

SEQUENCE 5 : SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, ½ MONTEREY

- 1-2 Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit
- 3-4 Ecart pied gauche, toucher pointe pied droit à côté du pied gauche
- 5-6 Toucher pointe pied droit côté droit, en pivotant ½ tour à droite assembler pied droit à côté du pied gauche (9 :00)
- 7-8 Toucher pointe pied gauche côté gauche, assembler pied gauche à côté du pied droit

SEQUENCE 6 : SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, ½ MONTEREY

- 1-2 Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit
- 3-4 Ecart pied gauche, toucher pointe pied droit à côté du pied gauche
- 5-6 Toucher pointe pied droit côté droit, en pivotant ½ tour à droite assembler pied droit à côté du pied gauche (3 :00)
- 7-8 Toucher pointe pied gauche côté gauche, assembler pied gauche à côté du pied droit

SEQUENCE 7 : CROSS ROCK SIDE, CROSS ROCK SIDE

- 1-2 Croiser pied droit devant pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Ecart pied droit, pause
- 5-6 Croiser pied gauche devant pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 7-8 Ecart pied gauche, pause

SEQUENCE 8 : TOE HEEL SROMP, TOE HEEL STOMP

- 1-2 Toucher pointe pied droit à côté du pied gauche (pied tourné vers l'intérieur), toucher talon droit côté droit
- 3-4 Croiser pied droit devant pied gauche, pause
- 5-6 Toucher pointe pied gauche à côté du pied droit (pied tourné vers l'intérieur), toucher talon gauche côté gauche
- 7-8 Croiser pied gauche devant pied droit, pause

REPEAT

RESTART

Au 3^{ème} mur et 6^{ème} mur, remplacer les comptes 3-4 de la 4^{ème} séquence par :

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

Puis reprendre la danse depuis le début

