

STRONG BOUNDS

Chorégraphe : Séverine Fillion & Bruno Moggia (Mai 2017)

Description : Low Intermediate, 64 Count, 2 Wall

Musique : Long Goodbye (Dwight Yoakam & Michelle Branch) (145 Bpm)

CD : 21st Century Hits - Best of 2000 - 2012 (Deluxe Edition) (2013)

SECT 1 : RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK

- 1-2 Ecart pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit
- 3-4 Avancer pied droit ; toucher pointe pied gauche à côté du pied droit
- 5-6 Ecart pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche
- 7-8 Reculer pied gauche, plier jambe droite devant le tibia du pied gauche

Restart : 4^{ème} mur

SECT 2 : STEP LOCK STEP, HOLD, STEP ½ TURN, STEP, SCUFF

- 1-2 Avancer pied droit, avancer pied gauche croisé derrière pied droit
- 3-4 Avancer pied droit, pause
- 5-6 Avancer pied gauche, pivoter ½ tour à droite (poids du corps finit sur pied droit) (6 :00)
- 7-8 Avancer pied gauche, effleurer pied droit sur le sol vers l'avant

Restart : 2^{ème} et 6^{ème} mur

SECT 3 : JAZZ BOX, CROSS, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP

- 1-2 Croiser pied droit devant pied gauche, reculer pied gauche
- 3-4 Ecart pied droit, croiser pied gauche devant pied droit
- 5-6 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 7-8 Petit coup de pied droit vers l'avant, frapper pied droit sur le sol vers l'avant

SECT 4 : SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH

- 1-2 Pivoter les talons à droite, pause
- 3-4 Retour talons au centre, pause
- 5-6 Pivoter talon droit à droite, retour talon droit au centre
- 7-8 Toucher talon droit devant, toucher pointe pied droit en arrière

SECT 5 : VINE ¼ TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS

- 1-2 En pivotant ¼ de tour à gauche écart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit (3 :00)
- 3-4 Ecart pied droit, effleurer pied gauche sur le sol vers l'avant
- 5-6 Croiser pied gauche devant pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 7-8 Ecart pied gauche, croiser pied droit devant pied gauche

SECT 6 : TOUCH LEFT, STEP FORWARD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP ¼ TURN, HOLD

- 1-2 Toucher pointe pied gauche à gauche, croiser pied gauche devant pied droit
- 3-4 Toucher pointe pied droit à droite, reculer pied droit
- 5-6 Croiser pied gauche derrière pied droit, en pivotant ¼ de tour à gauche écart pied droit
- 7-8 Ecart pied gauche, pause (12 :00)

Restart : au 8^{ème} mur

SECT 7 : STEP ½ TURN, TOE STRUT ½ TURN TWICE, STOMP TWICE

- 1-2 Avancer pied droit, pivoter ½ tour à gauche (poids du corps finit sur pied gauche) (6 :00)
- 3-4 En pivotant ½ tour à gauche reculer pointe pied droit, reposer talon droit sur le sol (12 :00)
- 5-6 En pivotant ½ tour à gauche avancer pointe pied gauche, reposer talon gauche sur le sol (6 :00)
- 7-8 Frapper pied droit sur le sol vers l'avant, frapper pied gauche sur le sol vers l'avant

SECT 7 : MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP

- 1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Reculer pied droit, pause
- 5-6 Reculer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche
- 7-8 Avancer pied gauche, frapper pied droit sur le sol à côté du pied gauche

REPEAT

RESTART

Aux murs 2 et 6 : après le compte 16

Au mur 4 : après le compte 8

Au mur 8 : après le compte 48

