



Wild & Free



Chorégraphe : Isabelle Dréau dreau.isabelle45700@orange.fr

Description : 32 comptes – 4 murs – 2 restarts (Novembre 2021)

Niveau : Débutant (BPM : 80)

Musique: If I Was a Cowboy – Miranda Lambert (3,15)

Intro: 16 temps

1-8 BACK R & L, COASTER STEP R, WALK L & R, TRIPLE FWD L

- 1-2 Poser PD derrière, poser PG derrière,
3&4 Poser PD derrière, ramener PG à côté du PD, poser PD devant,
5-6 Poser PG devant, poser PD devant,
7&8 Poser PG devant, ramener PD à côté du PG, poser PG devant
** Restart sur les 3 et 7^{ème}s murs*
(Option 1-2 Full turn 1/2 tour à D PD devant, 1/2 tour à D PG derrière)

9-16 STEP R 1/2, TRIPLE FWD R, STEP L 1/2, TRIPLE FWD L

- 1-2 Poser PD devant, 1/2 tour à G, (6h)
3&4 Poser PD devant, ramener PG à côté du PD, poser PD devant,
5-6 Poser PG devant, 1/2 tour à D, (12h)
7&8 Poser PG devant, ramener PD à côté du PG, poser PG devant.

17-24 SWAY R & L, TRIPLE SIDE R, CROSS ROCK L, TRIPLE 1/4 L

- 1-2 Poser PD à D en balançant à droite, revenir en appui sur PG en balançant à gauche,
3&4 Poser PD à D, ramener PG à côté du PD, poser PD à D,
** Final*
5-6 Croiser PG devant, revenir en appui sur PD,
7&8 Poser PG à G, ramener PD à côté du PG, 1/4 tour à G poser PG devant, (9h)

25-32 MAMBO R & L, OUT OUT, IN BACK

- 1&2 Poser PD devant, revenir en appui sur PG, poser PD derrière,
3&4 Poser PG derrière, revenir en appui sur PD, poser PG devant,
5-6 Poser PD dans diagonale avant D, poser PG dans diagonale avant G
7-8 Ramener PD au centre, poser PG derrière.

** Restarts*

3^{ème} mur : Faire les 8 premiers comptes (démarré sur le mur de 6h et recommencer sur le mur de 6h)

7^{ème} mur : Faire les 8 premiers comptes (démarré sur le mur de 9h et recommencer sur le mur de 9h)

** Final*

9^{ème} mur : sur le mur de 6h, faire les 20 premiers comptes et ajouter

STEP L 1/2, STEP L

5-6 Poser PG devant, 1/2 tour à D,

7 Poser PG devant.

Légende : PD = pied droit - PG = pied gauche - D = droite - G = gauche – PDC = poids du corps

☺ REPRENDRE LA DANSE AU DEBUT ET GARDER LE SOURIRE !! ☺