

MY ALABAMA

Chorégraphe : Bruno Penet (Juillet 2023)

Description : Novice, 64 Count, 2 Wall

Musique : Home To Alabama (Stephen Sylvester) (152 Bpm)

CD : Let Me Be Strong (2022)

SECT 1 : STEP DIAG R, SCUFF, STEP DIAG L, SCUFF, VINE TO R, SCUFF

- 1-2 Avancer pied droit diagonale droite, petit coup de talon gauche à côté du pied droit
- 3-4 Avancer pied gauche diagonale gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 5-6 Ecart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit
- 7-8 Ecart pied droit, petit coup de talon gauche à côté du pied droit

SECT 2 : STEP DIAG L, SCUFF, STEP DIAG R, POINT, ROLLING VINE TO L, HOLD

- 1-2 Avancer pied gauche diagonale gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 3-4 Avancer pied droit diagonale droite, toucher pointe pied gauche à gauche
- 5-6 En pivotant $\frac{1}{4}$ de tour à gauche avancer pied gauche (9 :00), en pivotant $\frac{1}{2}$ tour à gauche reculer pied droit (3 :00)
- 7-8 En pivotant $\frac{1}{4}$ de tour à gauche écart pied gauche, pause (12 :00)

Option 5 à 7 : Vine to Left

Restart & Tag 1 x1,5 & Final : au 10^{ème} mur

SECT 3 : MAMBO FWD, HITCH, COASTER STEP, STOMP UP

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

SECT 4 : $\frac{1}{4}$ R TOE STRUT FWD, $\frac{1}{2}$ R TOE STRUT BACK, $\frac{1}{4}$ R TOE STRUT SIDE, KICK, HOOK

- 1-2 Toucher pointe pied droit à droite, en pivotant $\frac{1}{4}$ de tour à droite reposer talon droit (3 :00)
- 3-4 En pivotant $\frac{1}{4}$ de tour à droite toucher pointe pied gauche à gauche (6 :00), en pivotant $\frac{1}{4}$ de tour à droite reposer talon gauche (9 :00)
- 5-6 En pivotant $\frac{1}{4}$ de tour à droite toucher pointe pied droit à droite, reposer talon droit
- 7-8 Petit coup de pied gauche vers l'avant, plier jambe gauche devant jambe droite

Restart & Tag 2 : au 8^{ème} mur

SECT 5 : STEP DIAG L FWD, STOMP UP, STEP DIAG R BACK, STOMP UP, STEP DIAG L BACK, STOMP UP, STEP DIAG R FWD, SCUFF

- 1-2 Avancer pied gauche diagonale gauche, frapper pied droit (*sans le poser*) à côté du pied gauche (*en touchant le bord du chapeau avec la main gauche*)
- 3-4 Reculer pied droit diagonale droite, frapper pied gauche (*sans le poser*) à côté du pied droit
- 5-6 Reculer pied gauche diagonale gauche, frapper pied droit (*sans le poser*) à côté du pied gauche
- 7-8 Avancer pied droit diagonale droite, petit coup de talon gauche à côté du pied droit

SECT 6 : COASTER STEP FWD, HOLD, COASTER STEP BACK, HOLD

- 1-2 Avancer pied gauche, assembler pied droit
- 3-4 Reculer pied gauche, pause
- 5-6 Reculer pied droit, assembler pied gauche
- 7-8 Avancer pied droit, pause

SECT 7 : ROCK FWD, ½ TURN L & ROCK FWD, COASTER STEP, HOLD

- 1-2 Avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 3-4 En pivotant ½ tour à gauche avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit (6 :00)
- 5-6 Reculer pied gauche, assembler pied droit
- 7-8 Avancer pied gauche, pause

Restart & Tag1 : au 3^{ème} mur

Restart & Tag1 x2 : au 6^{ème} mur

SECT 8 : ROCK FWD, ½ TURN R & STEP FWD, HOLD, STEP FWD, PIVOT ½ TURN R, STEP FWD, SCUFF

- 1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 En pivotant ½ tour à droite 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, petit coup de talon droit à côté du pied gauche

REPEAT

RESTART & Tag 1

Au 3^{ème} mur, après la 7^{ème} section : 1 fois le tag

Au 6^{ème} mur, après la 7^{ème} section : 2 fois le tag

SECT 1 : SIDE ROCK, KICK CROSS, SIDE ROCK, STOMP UP X2

- 1-2 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Petit coup de pied droit vers l'avant, croiser pied droit devant pied gauche
- 5-6 Ecart pied gauche (*en touchant le bord du chapeau avec la main gauche*), retour poids du corps sur pied droit
- 7-8 Frapper pied gauche (*sans le poser*) à côté du pied droit 2 fois

SECT 1 : SIDE ROCK, KICK CROSS, SIDE ROCK, STOMP UP X2

- 1-2 Ecart pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 3-4 Petit coup de pied gauche vers l'avant, croiser pied gauche devant pied droit
- 5-6 Ecart pied droit (*en touchant le bord du chapeau avec la main droite*), retour poids du corps sur pied gauche
- 7-8 Frapper pied droit (*sans le poser*) à côté du pied gauche 2 fois

RESTART & TAG 2

Au 8^{ème} mur après la 4^{ème} section ajouter les pas suivants (*après avoir remplacé les 2 dernier comptes par : 7-8 Stomp pied droit, pause*) :

[STOMP, HOLD X3] R & L

- 1-2 Frapper pied droit à côté du pied gauche, pause
- 3-4 Pause, pause
- 5-6 Frapper pied gauche à côté du pied droit, pause
- 7-8 Pause, Pause

LAST WALL

Au 10^{ème} mur, ne faire que les sections 1 et 2, puis ajouter le Tag 1 + la 1^{ère} section du Tag 1 + les pas suivants (Final) :

- 1-2 Frapper pied gauche vers l'avant 2 fois