



ADAPTABLE

CHORÉGRAPHE : Franck TRACE
DESCRIPTION: Danse en Ligne, 4 Murs, 32 Comptes
STYLE : LILT (ECS)
NIVEAU: Novice
MUSIQUE: "Trust Yourself " By Carlene CARTER (105 bpm)

1-8 KICK BALL HEEL WITH 1/4 TURN LEFT, WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD, ROCK, RECOVER

1&2 Kick PD devant, PD près du PG avec 1/4 Tour à G, Talon G devant
&3-4 PG près du PD, Marche PD en avant, PG en avant
5&6 Shuffle avant PD (D,G,D)
7-8 Rock avant PG, Revenir PDC sur PD

9-16 COASTER STEP, 1/4 PIVOT LEFT, SAILOR, SAILOR 1/4 TURN LEFT

1&2 Coaster step arrière PG
3-4 PD en avant, 1/4 Tour à G
5&6 Sailor step PD
7&8 Sailor step PG avec 1/4 Tour à G

17-24 SMALL JUMP FORWARD & BACK WITH HOLDS, SHUFFLE FORWARD TWICE

&1- 2 Petit Saut en avant PD, PG (légèrement écartés), Hold & Clap
&3-4 Petit Saut en arrière PD, PG (légèrement écartés), Hold & Clap
Style : Sur les sauts, faire des Shimmy Shoulders (bouger les épaules)
5&6 Shuffle avant PD en diagonale D (D,G,D)
7&8 Shuffle avant PG en diagonale G (G,D,G)

25-32 ROCK, RECOVER, 1/2 TRIPLE TURN, ROCK, RECOVER, 1/2 TRIPLE TURN

1-2 Rock avant PD, Revenir PDC sur PG
3&4 Triple step PD avec 1/2 Tour à D (D,G,D)
5-6 Rock avant PG, Revenir PDC sur PD
7&8 Triple step PG avec 1/2 Tour à G (G,D,G)

ESSAIE ENCORE.....et.. TOUJOURS AVEC LE SOURIRE

