

RUNNING BEAR

Chorégraphe : Neil HALE

Line Dance 96 temps, 1 mur

Niveau : intermédiaire

Musique : Running Bear - The Dean Brothers - BPM 132

SEQUENCE : ABC/ABC/ABCC

PARTIE A

TOE STRUTS FORWARD

1.2 1 pas pointe PD devant - abaisser talon D au sol
3.4 1 pas pointe PG devant - abaisser talon G au sol
5.6 1 pas pointe PD devant - abaisser talon D au sol
7.8 1 pas pointe PG devant - abaisser talon G au sol

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP

1.2 ROCK STEP D devant, G derrière
3.4 SHUFFLE D arrière
5.6 SHUFFLE G arrière
7.8 ROCK STEP D arrière, G devant

TOE STRUTS FORWARD

1.2 1 pas pointe PD devant - abaisser talon D au sol
3.4 1 pas pointe PG devant - abaisser talon G au sol
5.6 1 pas pointe PD devant - abaisser talon D au sol
7.8 1 pas pointe PG devant - abaisser talon G au sol

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP

1.2 ROCK STEP D devant, G derrière
3.4 SHUFFLE D arrière
5.6 SHUFFLE G arrière
7.8 ROCK STEP D arrière, G devant

PARTIE B

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

1.2 CROSS pointe PD devant PG - abaisser talon D au sol
3.4 TOUCH pointe PG côté G - abaisser talon G au sol
5.6 ROCK STEP D derrière, G devant
7&8 SHUFFLE D latéral

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

1.2 CROSS pointe PG devant PD - abaisser talon G au sol
3.4 TOUCH pointe PD côté D - abaisser talon D au sol
5.6 ROCK STEP G derrière, D devant
7&8 SHUFFLE G latéral

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

1.2 CROSS pointe PD devant PG - abaisser talon D au sol
3.4 TOUCH pointe PG côté G - abaisser talon G au sol
5.6 ROCK STEP D derrière, G devant
7&8 SHUFFLE D latéral

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

- 1.2 CROSS pointe PG devant PD - abaisser talon G au sol
- 3.4 TOUCH pointe PD côté D - abaisser talon D au sol
- 5.6 ROCK STEP G derrière, D devant
- 7&8 STOMP PG côté G - HOLD

PART C

SAILOR SHUFFLES, FORWARD, SHUFFLES

- SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG, 1 pas PG côté G, 1 pas PD
- 1&2 côté D
- 3&4 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD, 1 pas PD côté D, 1 pas PG
- 5&6 côté G
- 7&8 SHUFFLE D avant
- SHUFFLE G avant

HEEL TAPS, 1/2 PIVOT LEFT, STOMP, STOMP

- 1.2 TAP talon D devant - 1 pas PD à côté du PG
- 3.4 TAP talon G devant - 1 pas PG à côté du PD
- 5.6 1 pas PD devant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG)
- 7.8 STOMP PD sur diagonale avant D - STOMP PG sur diagonale avant G

SAILOR SHUFFLES, FORWARD, SHUFFLES

- SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG, 1 pas PG côté G, 1 pas PD
- 1&2 côté D
- 3&4 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD, 1 pas PD côté D, 1 pas PG
- 5&6 côté G
- 7&8 SHUFFLE D avant
- SHUFFLE G avant

HEEL TAPS, 1/2 PIVOT LEFT, STOMP, STOMP

- 1.2 TAP talon D devant - 1 pas PD à côté du PG
- 3.4 TAP talon G devant - 1 pas PG à côté du PD
- 5.6 1 pas PD devant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG)
- 7.8 STOMP PD sur diagonale avant D - STOMP PG sur diagonale avant G