

STRETCH YOUR LEGS

Chorégraphe : Larry BASS

Line Dance : 2 murs, 32 temps

Niveau : Débutant/intermédiaire

Musique : I get so Rattled - Jillo MORRIS - BPM 120

Bad for good - Deryl DODD - BPM 136

Kick back heel, Pivot 1/4 de tour à G, (2x), Sailor step modifié

1&2 Kick droit devant, pas droit derrière, talon gauche devant (dans la diagonale)

& Ramener le pied gauche à côté du pied droit

3-4 Pivot 1/4 de tour à gauche (pas droit devant, 1/4 tour à gauche et passer le poids du corps sur le pied gauche)

5&6 Sailor step droit modifié (pas droit croisé derrière le pied gauche, pas gauche à gauche, pas droit devant dans la diagonale)

7&8 Sailor step gauche modifié ((pas gauche croisé derrière le pied droit, pas droit à droite, pas gauche devant dans la diagonale)

Syncopated behind cross steps, Sailor step modifié, Sailor step modifié avec heel touch

1& Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche

2& Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche

3& Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche

4 Croiser le pied droit derrière le pied gauche

5&6 Sailor step gauche modifié (pas gauche croisé derrière le pied droit, pas droit à droite, pas gauche devant dans la diagonale)

7&8 Sailor step droit modifié (pas droit croisé derrière le pied gauche, pas gauche à gauche, touche talon droit devant dans la diagonale)

(2x) Sailor shuffle (modifié), Crossover shuffle, Rock step à droite avec 1/4 tour à gauche

&1&2 Pas droit derrière, croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite, touche talon gauche devant dans la diagonale

&3&4 Pas gauche derrière, croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche à gauche, touche talon droit devant dans la diagonale

& Pas droit derrière

5&6 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit

7-8 Pas droit à droite, pas gauche à gauche avec 1/4 de tour à gauche

Shuffle droit devant, Pivot 1/2 tour à droite, Shuffle gauche avec 1/2 tour à droite, Rock step derrière

1&2 Shuffle droit devant

3-4 Pivot 1/2 tour à droite (pas gauche devant, 1/2 tour à droite et passer le poids du corps sur le pied droit)

5&6 Shuffle gauche avec 1/2 tour à droite

7-8 Rock step droit derrière (pas droit derrière, revenir sur le pied gauche)