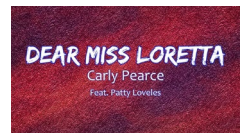




CONTRA FOR LIFE



Chorégraphie : Martine Canonne (Fr. Mars 2020)

Description : 32 temps, 2 murs, line-dance country, Débutant Contra – 1 Restart

Départ : 4 x 8 comptes

Musique : "9 to 5 (Workout Mix)" de Power Music Workout (Itunes : 4:21)

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=2O4xbG2K62s>

S1 : & JUMP FWD-CLAP, & JUMP FWD-CLAP FWD, & JUMP BACK-CLAP, & JUMP BACK- SNAP

&1-2 Petit saut PD & PG devant (&1), clap des mains

&3-4 Petit saut PD & PG devant (&3), clap dans les mains du partenaire devant

&5-6 Petit saut PD & PG derrière (&5), clap des mains

&7-8 Petit saut PD & PG derrière (&7), cliquer des doigts

S 2: SIDE R, TOGETHER L, SIDE R, TOUCH, SIDE L, TOGETHER R, TURN ¼ L, TOUCH

1-4 Poser PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite, toucher PG à côté du PD

5-8 Poser PG à gauche, poser PD à côté du PG, ¼ de tour à gauche en posant PG devant, toucher PD à côté du PG

***** RESTART ici sur le mur 4. Ne pas faire le ¼ de tour à gauche mais poser PG à gauche & touch *****

S3: SIDE R, TOGETHER L, SIDE R, TOGETHER R & TAKE YOUR ARM, TURN ½ R w/ 4 WALKS

1-4 Poser PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite, poser PG à gauche du PD (PDC sur PG) & prendre le bras droit de son partenaire avec notre bras droit

5-8 Bras dessus – bras dessous, faire ½ tour à droite en marchant en posant PD, PG, PD, PG devant puis lâcher les bras

S4: TURN ¾ L MAKE WALKS R & L, TRIPLE STEP, WALKS L & R, TRIPLE STEP

1-2 Commencer ¾ de tour à gauche en faisant un arc de cercle en posant PD devant, poser PG devant

3&4 Continuer ¾ de tour à gauche en posant PD devant, rassembler PG à côté du PD, poser PD devant

5-6 Continuer ¾ de tour à gauche en posant PG devant, poser PD devant

7&8 Terminer ¾ de tour à gauche en posant PG devant, rassembler PD à côté du PG, poser PG devant (06:00)

RESTART : Sur le mur 4 : ne pas faire le ¼ de tour à gauche sur le compte 15 section 2 mais poser PG à gauche, toucher PD à côté du PG