



Cowgirl's Twist

Chorégraphe : Bill Bader
Description : Ligne, 4 murs, 32 temps
Niveau : Débutant

Musique : "See Rock City" – Kentucky Headhunters – 136 bpm (ECS)
"What the cowgirls do" – Vince Gill – 152 bpm (2 Step)
"She's Actin' Single" – Wade Hayes – 110 bpm (2-Step/ECS)
"The City puts the country back in me" – Neal McCoy – 108 bpm (WCS)

TEMPS DESCRIPTION DES PAS

1-8 HEEL-TOE STRUTS : RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT

- 1-2 Avancer avec le talon droit, Poser la plante du PD au sol
- 3-4 Avancer avec le talon gauche, Poser la plante du PG au sol
- 5-6 Avancer avec le talon droit, Poser la plante du PD au sol
- 7-8 Avancer avec le talon gauche, Poser la plante du PG au sol

9-16 WALK BACK X3, TOGETHER – WIGGLE WALK LEFT, CLAP

- 1-2 Reculer avec PD, Reculer avec PG
- 3-4 Reculer avec PD, Poser PG près du PD
- 5-6 En se déplaçant vers la G, Orienter les 2 talons vers la G, puis les 2 pointes de pieds vers la G
- 7-8 Orienter les 2 talons vers la G puis frapper dans les mains

16-24 WIGGLE WALK RIGHT, CLAP – SWIVEL LEFT, CLAP – SWIVEL RIGHT, CLAP

- 1-2 En se déplaçant vers la D, Orienter les 2 talons vers la D, puis les 2 pointes de pieds vers la D
- 3-4 Orienter les 2 talons vers la D puis frapper dans les mains
- 5-6 Orienter les 2 talons vers la G puis frapper dans les mains
- 7-8 Orienter les 2 talons vers la D puis frapper dans les mains

25-32 TWIST DOWN, DOWN, UP, UP – STEP, HOLD, ¼ TURN, HOLD

- 1-2 Sur place, Amener les 2 talons à G en baissant les genoux, Amener les 2 talons à D, en baissant les genoux
- 3-4 Amener les 2 talons à G, en remontant un peu les genoux, Amener les 2 talons au centre, en remontant complètement les genoux
- 5-6 Avancer le PD en inclinant l'épaule D vers l'avant, Rester
- 7-8 Effectuer ¼ tour à G sur la plante du PG, en ramenant les épaules, Rester

RECOMMENCEZ DEPUIS LE DEBUT....

Amusez-vous..... Souriez.....