



# GET LOOSE

*Chorégraphie de Esmeralda van de Pol (NL) - October 2022*

**Informations**

32 comptes

4 murs

Niveau : Novice

**Musique**

Lucy - Destra

Traduction Frédérique Dumondelle

Chorégraphie originale visible sur Copperknob

**Départ:** 16 comptes

**SECTION 1: WALK FWD, SIDE MAMBO, FWD, WALK FWD, MAMBO STEP**

- 1-2 Poser PD devant, poser PG devant  
3&4 Poser PD à droite, revenir sur PG, poser PD à côté PG  
5-6 Poser PG devant, poser PD devant  
7&8 Poser PG devant, revenir sur PD, poser PG à côté PD

**SECTION 2: PIVOT 1/4 TURN L, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK 1/4 TURN R, 1/4 TURN R SIDE ROCK**

- 1-2 Poser PD devant, 1/4 tour à gauche – PDC PG (09:00)  
3&4 Croiser PD devant PG, poser PG à G, croiser PD devant PG  
5-6 Poser PG à gauche, 1/4 tour à droite en revenant sur PD (12:00)  
7-8 1/4 tour à droite en posant PG à gauche, revenir sur PD (03:00)

**SECTION 3: CROSS ROCK, CHASE 1/8 TURN L, CROSS, 1/8 TURN R, 1/8 TURN R, STEP BACK, 1/4 TURN**

- 1-2 Poser PG devant PD, revenir sur PD  
3&4 Poser PG à gauche, poser PD à côté PG, 1/8 tour à gauche en posant PG diagonal devant (01:30)  
5-6 Croiser PD devant PG, 1/8 tour à droite en posant PG à gauche (03:00)  
7&8 1/8 tour à droite en posant PD derrière, poser PG derrière, 1/4 tour à droite en posant PD diagonal devant (07:30)

**SECTION 4: WALK FWD, SHUFFLE FWD, WALK 7/8 TURN L**

- 1-2 Poser PG devant, poser PD devant  
3&4 Poser PG devant, poser PD à côté PG, poser PG devant  
5-6 Poser PD devant, 3/8 tour à gauche en posant PG devant (03:00)  
7-8 1/4 tour à gauche en posant PD devant, 1/4 tour à gauche en posant PG devant (09:00)

PD : Pied droit

PG : Pied gauche

PDC : poids du corps

**Dance with Esmeralda**

Contact : Esmeralda v.d. Pol - [esmeraldadancers@gmail.com](mailto:esmeraldadancers@gmail.com)