



Let 'ER Rip

Musique Let'Er Rip by Dixie Chicks, 152 bpm
Chorégraphe Peter Metelnick Type 1 mur, phrasé Niveau Intermédiaires

Partie A

Section 1 – Hold (attitude), hip bumps, hold

- 1 Pieds écartés, poids sur PG, hold sans rien faire mais avec attitude
- 2 - 3 Hip bump à droite, himp bump à gauche
- 4 Hold poids sur PG.
- 5 - 8 Répéter comptes 1 à 4

Section 2 – Triple step PD ½ tour à droite, triple step PG, ½ tour à gauche

- 1 & 2 Avancer PD, ramener PG derrière PD, avancer PD
- 3 - 4 Avancer PG, pivot ½ tour à droite
- 5 & 6 Avancer PG, ramener PD derrière PG, avancer PG
- 7 - 8 Avancer PD, pivot ½ tour à gauche

Section 3 – Toe struts forward

- 1 - 2 Touch pointe PD devant, baisser talon en transférant le poids sur PD
- 3 - 4 Touch pointe PG devant, baisser talon en transférant le poids
- 5 - 8 Répéter comptes 1 à 4

Section 4 – Rock forward, triple ¼ tour, weave à droite avec ¼ tour

- 1 - 2 Rock step avant PD, revenir sur PG
- 3 Sur avant PG ¼ tour à droite en avançant PD à droite
- & 4 Ramener PG à côté PD, pas PD à droite
- 5 - 6 Croiser PG devant PD, pas PD à droite
- 7 - 8 Croiser PG derrière PD, pas PD à droite avec ¼ tour à droite

Section 5 – Rock forward, triple ¼ tour, weave à gauche avec ¼ tour

- 1 - 2 Rock step avant PG, revenir sur PD
 - 3 Sur avant PD ¼ tour à gauche en avançant PG à gauche
 - & 4 Ramener PD à côté PG, pas PG à gauche
 - 5 - 6 Croiser PD devant PG, pas PG à gauche
 - 7 - 8 Croiser PD derrière PG, pas PG à gauche avec ¼ tour et hitch du genou droit
- NB : vous faites de nouveau face au 1^{er} mur, poids sur PG

Section 6 – Hold (avec attitude) hip bumps, hold

- 1 Hold avec attitude
- 2 - 3 Pas PD à droite himp bump à droite, hip bump à gauche
- 4 Hold poids sur PG
- 5 - 8 Répéter comptes 1 à 4

Section 7 – Triple step à droite, cross rock, triple step à gauche, cross rock

- 1 & 2 Pas PD à droite, ramener PG à côté PD, pas PD à droite
 - 3 - 4 Rock step croisé PG devant PD, revenir sur PD
 - 5 & 6 Pas PG à gauche, ramener PD à côté PG, pas PG à gauche
 - 7 - 8 Rock step croisé PD devant PG, revenir sur PG
- NB : en revenant poids sur PG se préparer pour le ½ tour du pas suivant



Partie B

Section 8 – Triple step ½ tour à droite, lock step, touch & cross steps

- 1 ½ tour à droite en avançant PD
- & 2 Ramener PG derrière PD, avancer PD.
- 3 - 4 Touch PG à gauche, croiser PG devant PD
- 5 - 6 Touch PD à droite, croiser PD devant PG
- 7 - 8 Touch PG à gauche, croiser PG devant PD

Section 9 – Kick ball step écart, heel toes in, heel, hook, heel switch

- 1 & 2 Kick PD devant, écarter PD à droite, PG à gauche
- 3 - 4 Swivel talons vers l'intérieur, swivel pointes vers l'intérieur
- 5 - 6 Touch talon droit devant, hook PD devant PG en touchant le sol avec la pointe du pied
- 7 & Touch talon droit devant, ramener PD à côté PG
- 8 & Touch talon gauche devant, ramener PG à côté PD

Section 10 – Heel, hook & heel switch avec ¼ tour à droite : 2 fois

- 1 - 2 Touch talon droit devant, hook PD devant PG avec ¼ tour à droite
- 3 & Touch talon droit devant, ramener PD à côté PG
- 4 & Touch talon gauche devant, ramener PG à côté PD
- 5 - 6 Touch talon droit devant, hook PD devant PG avec ¼ tour à droite
- 7 & Touch talon droit devant, ramener PD à côté PG
- 8 & Touch talon gauche devant, ramener PG à côté PD

NB : vous finissez face au 1^{er} mur

Section 11 – Triple step PD, ½ à droite, triple step PG, ½ à gauche

- 1 & 2 Avancer PD, ramener PG derrière PD, avancer PD
- 3 - 4 Avancer PG, ½ tour à droite
- 5 & 6 Avancer PG, ramener PD derrière PG, avancer PG
- 7 - 8 Avancer PD, ½ tour à gauche

Section 12 – Triple step, touch & cross steps

- 1 & 2 Avancer PD, Ramener PG derrière PD, avancer PD
- 3 - 4 Touch PG à gauche, croiser PG devant PD
- 5 - 6 Touch PD à droite, croiser PD devant PG
- 7 - 8 Touch PG à gauche, croiser PG devant PD

Section 13 – Kick ball step écart, heel toes in, heel, hook, heel switch

- 1 & 2 Kick PD devant, écarter PD à droite, PG à gauche
- 3 - 4 Swivel talons vers l'intérieur, swivel pointes vers l'intérieur
- 5 - 6 Touch talon droit devant, hook PD devant PG en touchant le sol avec la pointe du pied
- 7 & Touch talon droit devant, ramener PD à côté PG
- 8 & Touch talon gauche devant, ramener PG à côté PD

Section 14 – Heel, hook & heel switch avec ¼ tour à droite : 2 fois

- 1 - 2 Touch talon droit devant, hook PD devant PG avec ¼ tour à droite
- 3 & Touch talon droit devant, ramener PD à côté PG
- 4 & Touch talon gauche devant, ramener PG à côté PD
- 5 - 6 Touch talon droit devant, hook PD devant PG avec ¼ tour à droite
- 7 & Touch talon droit devant, ramener PD à côté PG
- 8 & Touch talon gauche devant, ramener PG à côté PD

NB : vous finissez face au 1^{er} mur

Section 15 – Triple step PD, step ½ à droite, walk forward, hitch

- 1 & 2 Avancer PD, ramener PG derrière PD, avancer PD
- 3 - 4 Avancer PG, ½ tour à droite
- 5 - 8 Marcher : PG, PD, PG, hitch PD prêt pour le hold

RECOMMENCEZ TOUJOURS AVEC LE SOURIRE...

Notes du chorégraphe : Cette danse est phrasée et doit suivre les séquences : A, B, A, B, A

Quand vous danserez la partie A pour la 3^{ème} fois, remplacez les sections 6 & 7 par les sections 4 & 5

Pour finir la danse répéter 3 fois les comptes 1 à 4 de la section 6, croiser PD devant PG et faites un tour complet pour un final en beauté

