



ONCE IN A LIFE TIME

Chorégraphe : *Michael Vera-Lobos*

Description : 64 comptes, 2 murs, intermédiaire

Musique : "Once In a Lifetime" de Keith Urban (136 bpm) (CD : Love, Pain & The Whole Crazy Thing)

Comptes Description des pas

1-8 - DIAGONAL, TOUCH BESIDE, BALL STEP DIAGONAL, ¼ STEP RIGHT, SAILOR ¼ RIGHT, ¼ RIGHT, KICK RIGHT

1-2&3-4 Avancer PD dans la diagonale D, touch PG à côté PD, poser PG à côté PD et avancer PD vers le coin D, ¼ à D (3:00) en posant PG à G, kick PD à D (3:00)

5&6-7-8 Sailor step à D avec ¼ T à D (6:00) (poser PD, PG, PD), ¼ T à D en posant PG à G, kick PD à D (9:00)

9-16 - & ¼ LEFT, ½ PIVOT LEFT, ¼ SIDE TRIPLE STEP LEFT, CROSS ROCK, REPLACE, BALL CROSS, POINT SIDE

&1-2-3&4 Croiser PD derrière PG, ¼ T à G sur PG, pivot ½ T à G, triple step à G avec ¼ T à G en posant PG, PD, PG (9:00)

5-6&7-8 Rock avant PD croisé devant PG, revenir sur PG, poser PD à droite et croiser PG devant PD, pointer PD à droite (9:00)

17- 24 - CROSS TOUCH FORWARD, TOUCH SIDE, BALL CROSS, STEP SIDE, SAILOR LEFT, TOUCH RIGHT BEHIND, ½ UNWIND RIGHT

1-2&3-4 Touch pointe PD devant PG, touch pointe PD à D, poser PD à D et croiser PG devant PD, poser PD à D (9:00)

5&6-7-8 Sailor step en posant PG, PD, PG, touch pointe PD derrière PG, dérouler ½ T à D en finissant poids sur PD (3:00)

25- 32 - CRADLE ROCK FORWARD LEFT, ROCK BACK, ROCK BACK, ROCK FORWARD, FULL TURN FORWARD RIGHT, SIDE TRIPLE STEP

1-2-3-4 Rock avant PG, revenir sur PD, rock arrière PG, revenir sur PD (3:00)

5-6-7&8 Avancer en effectuant un T complet à D en posant PG puis PD (3:00), triple step côté en posant PG, PD, PG (3:00)

(*reprise au mur 2 avec triple step ¼ tour)

ROCK BEHIND, REPLACE, STEP SIDE, CROSS BEHIND, ¼ RIGHT, PIVOT ½ RIGHT, ¼ SIDE TRIPLE STEP RIGHT

1-2-3-4 Rock arrière PD croisé derrière PG, revenir sur PG, poser PD à droite, croiser PG derrière PD (3:00)

5-6-7&8 Se déplacer vers la D : ¼ T à D sur PD, pivot ½ T à D en posant PG, triple step à D avec ¼ T en posant PD, PG, PD (3:00)

ROCK BEHIND, REPLACE, STEP SIDE, CROSS BEHIND, ¼ LEFT, PIVOT ½ LEFT, ¼ SIDE TRIPLE STEP LEFT

1-2-3-4 Rock arrière PG croisé derrière PD, revenir sur PD, poser PG à G, croiser PD derrière PG (3:00)

5-6-7&8 Se déplacer vers la G : ¼ T à G sur PG, pivot ½ T à G en posant PD, triple step à G avec ¼ T à G posant PG, PD, PG (3:00)

CROSS ROCK, REPLACE, BALL CROSS, PIVOT ¼ LEFT, COASTER BACK, STEP FORWARD, STEP TURN LEFT

1-2&3-4 Rock croisé PD devant PG, revenir sur PG, poser PD à D et croiser PG devant PD, pivot ¼ T à G en reculant PD (12:00)

5&6-7-8 Coaster step en reculant PG et posant PD à côté PG, avancer PG, avancer PD, ½ T à G (poids sur PG, 6:00)

ROCK FORWARD, REPLACE, RIGHT COASTER ¼ RIGHT CROSS, STEP SIDE, CROSS BEHIND, 1 ¼ TRIPLE LEFT

1-2-3&4 Rock avant PD, revenir sur PG, reculer PD et ¼ T à D en posant PG à côté PD, croiser PD devant PG (9:00)

5-6-7&8 Poser PG à G, croiser PD derrière PG, triple step à G en posant PG, PD, PG avec 1 ¼ T (6:00)

RESTART

Sur le mur 2, danser jusqu'au compte 30.

Remplacer comptes 31-32 par un triple step côté avec ¼ tour à gauche (6:00) et redémarrer sur le mur du fond.

TAG : ROCK, COASTER STEP, STEP ½ TURN RIGHT, CROSS TRIPLE, ROCK STEP, ROCK STEP, SAILOR STEP LEFT, BEHIND, ¼ TURN

Après les murs 3 & 5 (face au 1er mur)

1-2-3&4 Rock avant PD, revenir sur PG, coaster step PD, PG, PD

5-6-7&8 Avancer PG, ¼ T à D, cross triple step à D en posant PG, PD, PG (9:00)

1-2&3-4 Rock step à D, revenir sur PG, poser PD à côté PG et rock à G, revenir sur PD (9:00)

5&6-7-8 Sailor step G en croisant PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G, croiser le PD derrière PG, poser PG à G avec ¼ T à G pour faire face au 1er mur (12:00)

RECOMMENCER AU DEBUT



AVEC LE SOURIRE



Conventions : D = droite, G = gauche, PD = pied droit, PG = pied gauche

Mis en page par Martine des "Talons Sauvages".



Traduction B&B