

Danse 4 Murs
32 temps
Choregraphes : Gary O'Reilly
Musique : Down on your uppers
– Derek Ryan

NIVEAU : DÉBUTANT



DOWN ON YOUR UPPERS

Débuter la danse après 40 temps

(1 à 8) TWIST, TWIST, HEEL, HOOK, FORWARD, TOUCH, BACK, TOUCH

- 1-2 Sur la plante des pieds pivoter les deux talons à droite, ramener les talons au centre
- 3-4 Toucher talon droit en avant, HOOK pied droit devant jambe gauche
- 5-6 Poser PD en diagonale avant droite, toucher PG à côté PD
- 7-8 Poser PG en diagonale arrière gauche, toucher PD à côté PG

(9 à 16) GRAPEVINE RIGHT, GRAPEVINE 1/4 LEFT BRUSH

- 1-2 Poser PD à droite, croiser PG derrière PD
- 3-4 Poser PD à droite, toucher PG à côté PD
- 5-6 Poser PG à gauche, croiser PD derrière PG
- 7-8 Pivoter 1/4 de tour à gauche et poser PG en avant, BRUSH PD vers l'avant

(17 à 24) RIGHT ROCKING CHAIR, RIGHT HEEL STRUT, LEFT HEEL STRUT

- 1-2 Poser PD en avant, revenir poids du corps sur PG
- 3-4 Poser PD en arrière, revenir poids du corps sur PG
- 5-6 Poser talon PD en avant, abaisser la plante du PD (heel strut droit)
- 7-8 Poser talon PG en avant, abaisser la plante du PG

(25 à 32) FORWARD, SWIVEL HEEL/TOE/HEEL, FORWARD, SWIVEL HEEL/TOE/STOMP

- 1-2 STOMP PD en diagonale avant droite, pivoter le talon PG vers le PD
- 3-4 Pivoter la pointe du PG vers le PD, pivoter le talon du PG vers le PD
- 5-6 STOMP PG en diagonale avant gauche, pivoter le talon PD vers le PG
- 7-8 Pivoter la pointe du PD vers le PG, STOMP PD à côté PG (reprise poids du corps sur les plantes des pieds)