

Country Girl Shake



Chorégraphe : Michele Adlam & Maria Hennings Hunt

Type: Danse en Ligne , 4 murs, 32 Temps

Niveau: Débutant - Intermédiaire

Musique: *Country Girl (Shake it for Me)* par Luke Bryan 180bpm
départage: Après 16+16 comptes d'intro.

1/- WALK, WALK, HIP BUMPS, ROCK RECOVER, SHUFFLE ½ TURN RIGHT

1-2 PD en avant, PG en avant

3&4 PD devant avec coup de hanche à D, coup de hanche à G, coup de hanche à D

5-6 Rock PG devant, revenir sur PD

7&8 PG ¼ de tour à G, et PD à côté PG, PG ¼ de tour à G posé devant, (6h)

2/- WALK, WALK, HIP BUMPS, ROCK RECOVER, CHASSE ¼ TURN LEFT

1-2 PD en avant, PG en avant

3&4 PD devant avec coup de hanche à D, coup de hanche à G, coup de hanche à D

5-6 Rock PG devant, revenir sur PD

7&8 PG ¼ de tour à G, et PD à côté PG, PG à G, (3h)

3/- CROSS ROCK ¼ TURN, MAMBO ½ TURN, FORWARD MAMBO, HIP BUMPS

1&2 Croiser PD devant PG, revenir sur PG, ¼ de tour à D avec PD devant (6h)

3&4 Rock PG devant, revenir sur PD, ½ tour à G avec PG devant (12h)

5&6 Rock PD devant, revenir sur PG, PD posé derrière

7&8 Coups de hanche sur PG devant, sur PD derrière, sur PG devant

4/- HEEL & HEEL & HEEL GRIND ¼ TURN, COASTER STEP, SHUFFLE FULL TURN RIGHT *

1&2& Talon PD devant, PD revient à côté PG, talon PG devant, PG revient à côté PD

3-4 Talon PD en avant avec le poids du corps, pivoter ¼ de tour à D avec PG posé derrière (3h)

5&6 PD en arrière, PG rejoint PD, PD en avant

7&8 Tour complet à D avec ½ tour à D, PG derrière, PD rejoint PG, ½ tour à D avec PG devant .

* **Alternative vous pouvez remplacer le tour complet par un pas chasse en avant.**