

STRONG



Chorégraphe : Magali CHABRET (Fr) / juin 2008 - www.galichabret.com

Danse en ligne - Débutant - 32 temps - 4 murs

<http://www.youtube.com/watch?v=-CKnXqjZ98>

Musiques : *Strong* de Sanna NIELSEN [CD : Stronger, 2008]

102 BPM, introduction 16 comptes

Limbo Lady de The DEAN BROTHERS / 99 BPM, introduction 32 comptes

Attitude de WYNONNA [CD : Her Story : Scenes From A Lifetime]

94 BPM, introduction 32 comptes

Section 1 TOE STRUT RIGHT & LEFT, RIGHT MAMBO, TOE STRUT LEFT & RIGHT, LEFT MAMBO

- 1& Toe Strut D avant (avancer Ball PD - abaisser talon D au sol)
- 2& Toe Strut G avant (avancer Ball PG - abaisser talon G au sol)
- 3&4 Rock Mambo D latéral (Rock Step latéral D côté D - revenir sur PG côté G - pas PD à côté du PG)
- 5& Toe Strut G arrière (Touch pointe PG arrière - abaisser talon G au sol)
- 6& Toe Strut D arrière (Touch pointe PD arrière - abaisser talon D au sol)
- 7&8 Rock Mambo G latéral (Rock Step latéral G côté G - revenir sur PD côté D - pas PG à côté du PD)

Section 2 SIDE RIGHT, CHASSE RIGHT, ROCK LEFT, TRIPLE ½ LEFT

- 1-2 Pas PD côté D - pas PG à côté du PD
- 3&4 Shuffle D latéral (pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD côté D)
- 5-6 Rock Step G avant - revenir sur PD arrière
- 7&8 Triple Step ½ tour G : 3 pas sur place en tournant 1/2 tour G (PG - PD - PG) **-6:00-**

Section 3 BUMP X3, RIGHT COASTER STEP, BUMP X3, LEFT COASTER STEP ¼ LEFT

- 1&2 Touch Ball PD avant (appui PG) & Bump hanche à D ↗ - Bump à G ↙ - Bump à D ↗
- 3&4 Coaster Step D (pas Ball PD arrière - pas Ball PG à côté du PD - pas PD avant)
- 5&6 Touch Ball PG avant (appui PD) & Bump hanche à G ↖ - Bump à D ↘ - Bump à G ↖
- 7&8 1/4 de tour G & Coaster Step G (pas Ball PG arrière - pas Ball PD à côté du PG - pas PG avant) **-3:00-**

Section 4 LOCK RIGHT & LEFT, SHIMMY RIGHT & LEFT

- 1&2 Pas PD avant - Lock PG derrière PD (PG à D du PD) - pas PD avant
- 3&4 Pas PG avant - Lock PD derrière PG (PD à G du PG) - pas PG avant
- 5-6 Pas PD côté D avec Shimmy des épaules - Tap PG à côté du PD avec Shimmy des épaules
- 7-8 Pas PG côté G avec Shimmy des épaules - Tap PD à côté du PG avec Shimmy des épaules

« Croquez la vie à pleines danses ». Magali CHABRET

Fiche originale de la chorégraphe - galicountry76@yahoo.fr - Mise à jour Décembre 2011