

Danse 4 Murs

32 Temps

Niveau : Novice

Chorégraphes : Séverine FILLION

& Adriano CASTAGNOLI

Musique : « Midnight train »

The Washboard Union

Ou autres rythmes de Polka

MIDNIGHT TRAIN



SECTION 1 Heel switches right, Touches (Toe, Heel), Heel switches left, Point left, ½ turn left

1 – Avancer le pied Droit sur le Talon

& - Ramener le pied Droit à Côté du pied Gauche

2 – Avancer le pied Gauche sur le Talon

& - Ramener le pied Gauche à Côté du pied Droit

3 – Pointer le pied Droit Derrière en Diagonale à Droite

4 – Avancer le pied Droit sur le Talon

& - Ramener le pied Droit à Côté du pied Gauche

5 – Avancer le pied Gauche sur le Talon

& - Ramener le pied Gauche à Côté du pied Droit

6 – Avancer le pied Droit sur le Talon

& - Ramener le pied Droit à Côté du pied Gauche

7 – Pointer le pied Gauche à Gauche

8 – En appui sur le pied Gauche tourner d'1/2 tour à Gauche

1 & 2 & – Heel Switch Droit et Gauche

5 & 6 & - Heel Switch Gauche et Droit

SECTION 2 Chasse right, ¼ turn left and Roch back left, ½ turn right and chasse left, ¼ turn right and kick ball cross

1 & 2 – Shuffle Droit à Droite

3 , 4 – En appui sur le pied Droit tourner d'1/4 de tour à Gauche et faire un Rock Step Gauche à Gauche

5 & 6 – Shuffle Gauche sur place ½ tour à Droite

7 & 8 – Kick Ball Cross départ Droit ¼ de tour à Droite

SECTION 3 Rock right, Behind side cross, Rock left, Sailor ¼ turn left

1 , 2 – Rock Step Droit à roite

3 – Croiser le pied Droit Derrière le pied Gauche

& - Mettre le pied Gauche à Gauche

4 – Croiser le pied Droit Devant le pied Gauche

5 , 6 – Rock Step Gauche à Gauche

7 & 8 – Sailor Step Gauche ¼ de tour à Gauche

SECTION 4 Stomp up, Kick, Step (Outside, Inside), Shuffle forward right, ½ turn left and shuffle forward left

1 – Stomp Up Droit à Côté du pied Gauche

2 – Kick Droit Avant

& - Mettre le pied Droit à Droite

3 – Mettre le pied Gauche à Gauche

& - Mettre le pied Droit au Centre

4 – Ramener le pied Gauche à Côté du pied Droit

5 & 6 – Shuffle Droit Avant

7 & 8 – Shuffle Gauche ½ tour à Gauche

RESPIREZ, SOURIEZ ET RECOMMENCEZ LA DANSE DU DÉBUT