

Adrenalize



Niveau Intermédiaire
Chorégraphe Tina Argyle UK (2015)
Type 64 temps – 2 murs – **1 Restart**
Musique Good Thing / Keith Urban

Intro : 40 comptes, départ sur le mot « Hold »

Section 1 Walk, Walk, Side Mambo Cross, Walk, Walk, Side Mambo Cross

- 1-2 PD devant – PG devant
- 3&4 Rock PD à droite – PG reprend Pdc – PD croisé devant PG
- 5-6 PG devant – PD devant
- 7&8 Rock PG à gauche – PD reprend Pdc – PG croisé devant PD

Section 2 Diag Back & Hip Bumps x2, ¼ Turn & Hip Bumps, Side & Hip Bumps

- 1&2 PD derrière diag droite, coup de hanches à D - Coup de hanches à G – Coup de hanches à D, Pdc sur PD
- 3&4 PG derrière diag gauche, coup de hanches à G - Coup de hanches à D – Coup de hanches à G, Pdc sur PG
- 5&6 ¼ T à D et PD à droite, coup de hanches à D - Coup de hanches à G - Coup de hanches à D, Pdc sur PD
- 7&8 PG à gauche, coup de hanches à G - Coup de hanches à D - Coup de hanches à G, Pdc sur PG

3:00

Section 3 Side Rock with Sways, Side, Touch, Side Rock with Sways, Large Side, Slide & Touch

- 1-2 Rock PD à droite, balancer les hanches à D – PG reprend Pdc, balancer les hanches à gauche
- 3-4 PD à droite – Touch pointe PG à côté PD
- 5-6 Rock PG à gauche, balancer les hanches à G – PD reprend Pdc – Balancer les hanches à droite
- 7-8 Large Step du PG à gauche - Glisser et toucher la pointe PD à côté PG

Section 4 Side, Behind, Triple Step To Right, Cross Rock, Side, Twist Heel Toe Heel

- 1-2 PD à droite – PG croisé derrière PD
- 3&4 PD à droite – PG à côté PD – PD à droite
- 5&6 Rock PG croisé devant PD – PD reprend Pdc – PG à gauche
- 7 &8 Pivoter talon D vers PG – Pivoter la pointe D vers PG – Pivoter talon D vers PG, Pdc sur PG

Section 5 Heel Switches, Large Step, Touch, Heel Switches, Large Step, Touch

- 1&2& Talon D devant – PD à côté du PG – Talon G devant – PG à côté du PD
- 3-4 Large step du PD devant en diag droite – Pointe PG à côté PD
- 5&6& Talon PG devant – PG à côté PD – Talon PD devant – PD à côté du PG
- 7-8 Large step du PG devant en diag gauche – Pointe PD à côté PG

Section 6 Shuffle Back, Shuffle Back, ½ Turn, Step, ¼ Turn, Cross

- 1&2 PD derrière – PG à côté PD – PD derrière
- 3&4 PG derrière – PD à côté PG – PG derrière
- 5-6 ½ tour à droite et PD devant – PG devant
- 7-8 ¼ tour à droite et PD à droite – PG croisé devant PD

9:00

12:00

Section 7 ¼ Turn, ¼ Turn, Cross Shuffle, Side Rock, Behind Side Cross

- 1-2 ¼ de tour à gauche et PD derrière - ¼ de tour à gauche et PG à gauche
- 3&4 PD croisé devant PG – PG à gauche – PD croisé devant PG
- 5-6 Rock PG à gauche – PD reprend Pdc
- 7&8 PG croisé derrière PD – PD à droite – PG croisé devant PD

6:00

Restart ici pendant le mur 2 (face à 12:00)

Section 8 Side, Behind, Side, Heel Ball Cross, Side, Behind, Side, Heel Switches

- 1-2& PD à droite – PG croisé derrière PD – PD à droite
- 3&4 Talon G devant en diag gauche – PG à côté du PD – PD croisé devant PG
- 5-6& PG à gauche – PD croisé derrière PG – PG à gauche
- 7&8& Talon D devant – PD à côté PG – Talon G devant – PG à côté PD

Recommencer avec le sourire