



ADAPTABLE

Chorégraphe : Frank Trace
Danse en ligne : Débutant-Intermédiaire, 32 comptes, 4 murs
Musique : **Trust Yourself** / Carlene Carter 105 BPM
Touch Me (All Night Long) / Cathy Dennis 120 BPM
My Prerogative / Bobby Brown 110 BPM

1-8 Kick Ball Heel 1/4 Turn, Step, Walk, Walk, Shuffle Fwd, Rock Step,
1&2 PD Kick avant, PD sur place en faisant 1/4 de tour à gauche, PG Talon avant
&3-4 PG assemblé au PD, PD avant, PG avant (09:00)
5&6 PD avant, PG assemblé PD, PD avant
7-8 PG avant, PD sur place

9-16 Coaster Step, Step, Pivot 1/4 Turn, Sailor Step, Sailor Step 1/4 Turn,
1&2 PG arrière, PD assemblé au PG, PG avant
3-4 PD avant, PG sur place en faisant 1/4 de tour à gauche (06:00)
5&6 PD croisé derrière le PG, PG à gauche, PD à côté du PG
7& PG croisé derrière le PD, 1/4 de tour à gauche - PD sur place
8 PG à côté du PD (03:00)

17-24 Small Jump Forward, Hold, Small Jump Back, Hold, Shuffle Fwd, Shuffle Fwd,
&1-2 PD Petit saut avant et PG assemblé au PD - Pause *Taper des mains ou cliquer des doigts*
&3-4 PD Petit saut arrière et PG assemblé au PD - Pause *Taper des mains ou cliquer des doigts*
Sur les sauts, bouger les épaules (Shimmy Shoulders)
5&6 PD avant, PG assemblé au PD, PD avant en avançant en diagonale à droite
7&8 PG avant, PD assemblé au PG, PG avant en avançant en diagonale à gauche

25-32 Rock Step, Triple Step 1/2 Turn, Rock Step, Triple Step 1/2 Turn.
1-2 PD avant, PG sur place
3&4 PG Triple Step en faisant 1/2 tour à droite (09:00)
5-6 PG avant, PD sur place
7&8 PG Triple Step en faisant 1/2 tour à gauche (03:00)

RECOMMENCER DU DÉBUT...

Un beau westcoast swing à danser langoureusement... !

Stages 2007 – Festival des Terres-Rouges (33)
Chorégraphie présentée et enseignée techniquement par :
Nathalie Pelletier – de Fais-moi danser (Montréal - Canada)
faismoidanser@hotmail.com