



Adrenalize

64 Temps, 2 murs

Chorégraphe : Tina Argyle

Musique: **Good Thing** by Keith Urban

Niveau: Intermédiaire

Traduction: Lily Le Vallois

Intro : 40 temps

Pot commun IDF 10/2016

STEP RIGHT AND LEFT FORWARD, MAMBO SIDE ROCK & CROSS. STEP LEFT FORWARD, STEP RIGHT FORWARD SIDE, MAMBO ROCK & CROSS

1-2 Marche PD, PG

3&4 PD à D avec le PDC, puis retour du PDC sur PG, croiser PD devant PG

5-6 Marche PG, PD

7&8 PG à G avec le PDC, puis retour du PDC sur PD, croiser PG devant PD

DIAGONAL HIP BUMPS BACK TWICE, HIP BUMPS ¼ TURN, HIP BUMPS SIDE

1&2 PD dans diagonale arrière D, avec Hip bump DGD

3&4 PG dans diagonale arrière G, avec Hip bump GDG

5&6 ¼ de tour à D en mettant PD à D et Hip bump DGD (3:00)

7&8 PG à G avec Hip bump GDG

SWAY, SWAY, SIDE TOUCH, SWAY, SWAY, SLIDE TOUCH

1-2 PD à D avec hip bump D et PDC, retour du PDC sur PG avec hip bump G

3-4 PD à D, touch PG à côté PD

5-6 PG à G avec hip bump G et PDC, retour du PDC sur PD avec hip bump D

7-8 Grand pas PG à G, slide (glisser PD et terminer par un touch PD à côté PG)

SIDE, BEHIND CHASSE, MAMBO CROSS ROCK, STEP SIDE TWIST HEELS TOES, HEELS

1-2 PD à D, croiser PG derrière PD

3&4 PD à D, PG à côté PD, PD à D

5&6 Croiser PG devant PD avec le PDC, puis retour du PDC sur PD, PG à G

7&8 Twister talon D vers l'intérieur, puis la pointe, puis le talon (PDC sur PG)

HEEL & HEEL & DIAGONAL SLIDE FORWARD HEEL & HEEL & DIAGONAL SLIDE FORWARD

1&2& Talon D devant, PD à côté PG, talon G devant, PG à côté PD

3-4 Grand pas PD dans diagonale avant D, glisser PG à côté PD et terminer par un touch PG à côté PD

5&6& Talon G devant, PG à côté PD, talon D devant, PD à côté PG

7-8 Grand pas PG dans diagonale avant G, glisser PD à côté PG et terminer par touch PD à côté PG

SHUFFLE BACK RIGHT & LEFT, REVERSE ½ TURN, STEP ¼ TURN, CROSS

1&2 PD recule, PG rejoint PD, PD recule

3&4 PG recule, PD rejoint PG, PG recule

- 5-6 Pivot ½ à D en avançant PD, puis PG (9:00)
7-8 ¼ de tour à D en mettant PD à D (PDC sur PD), croiser PG devant PD (12:00)

½ TURN, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK RECOVER, BEHIND SIDE CROSS

- 1-2 ¼ de tour à G en reculant PD, ¼ de tour à G en mettant PG à G (6:00)
3&4 Croiser PD devant PG, PG à G, croiser PD devant PG
5-6 PG à G avec le PDC, puis retour du PDC sur PD
7&8 Croiser PG derrière PD, PD à D, croiser PG devant PD

Restart ici sur le 2ème mur face à 12.00

SIDE BEHIND & HEEL & CROSS, SIDE BEHIND & HEEL & HEEL

- 1-2& PD à D, croiser PG derrière PD, PD à D
3&4 Talon G diagonale avant G, PG à côté PD, croiser PD devant PG
5-6& PG à G, croiser PD derrière PG, PG à côté PD
7&8& Talon D devant, rassemble, talon G devant, rassemble

RESTART

Restart sur le 2ème mur après le compte 56 face à 12.00



PD : pied droit
PG : pied gauche
PDC : poids du corps

<http://www.cowboy-hat-dancers.com>