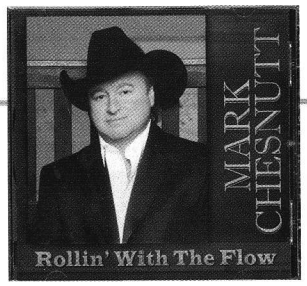
> ROLLIN' WITH THE FLOW



Chorégraphe : JOHN « GRROWLER » ROWELL (UK) (http://www.grrowler.com)

32 TEMPS, 4 MURS INTERMÉDIAIRE

Séquence 1	**Side-Cross Rock-Recover, ¼ Shuffle, Step, ½ Pivot, Right Lock Step**				
1	Côté	PD pose à D			
2-3	Rock Step	PG pose croisé devant PD	PD reprend PdC sur place		(12 h)
4&5	1/4 tour Triple	PG pose avec 1/4 tour G	PD pose près du PG	PG avance	(9 h)
6-7	Avancer-1/2 tour	PD avance	PG reprend PdC après 1/2 tour à G		(3 h)
8&1	Avancer-lock- Avancer	PD avance	PG bloque derrière PD	PD avance	(3 h)
Séquence 2	**Turn 1/4, Back Rock & Side, Behind-Side-Cross, Sway-Sway**				
2-3	Avancer 1/4 Tour-Derrière	PG pose avec 1/4 tour D	PD pose derrière PG		(6 h)
&4	Sur place-Côté	PG reprend PdC sur place	PD pose à D		(6 h)
5&6	Croise-Côté-Croise	PG croise derrière PD	PD pose à D	PG croise devant PD	(6 h)
7-8	Sway à D – à G	PD pose à D avec coup hanche à D puis à G			(6 h)
Séquence 3	**Sweep, Behind-Side-Front, Side Rock & Cross, Full Roll Forward**				
1	Sweep	PD sur plante 1/4 tour G avec balayage PG vers l'arrière			(3 h)
2&3	Derrière-Côté-Devant	PG pose derrière PD	PD pose à D	PG croise devant PD	(3 h)
4&5	Rock Step-Croise	PD pose à D	PG reprend PdC sur place	PD croise devant PG	(3 h)
	se déplacer vers l'avant sur le tour complet				
6	Avancer 1/4 tour G	PG avance avec 1/4 tour G			(12h)
7	1/4 tour	PD recule avec 1/4 tour G			(9 h)
8	1/2 tour	PG avance avec 1/2 tour G			(3 h)
Séquence 4	**Step-Syncopated Jazz Box, Side-Cross Rock-Recover, 3 Step Full Turn**				
1-2	Avancer-Croiser	PD avance	PG croise devant PD		(3 h)
3&	Reculer-Côté	PD recule	PG pose à G		
4-5	Croiser-Côté	PD croise devant PG	PG pose à G		(3 h)
6-7	Rock Step	PD croise devant PG	PG reprend PdC sur place		(3 h)
8	Avancer 1/4 tour	PD pose avec 1/4 tour à D			(6 h)
&	Côté 1/4 tour	PG pose à G avec 1/4 tour D (pivoter sur plante PD)			(9 h)
1	Côté 1/2 tour	PD pose à D avec 1/2 tour (pivoter sur plante PG)			(3 h)
	le temps 1 est le 1er temps de la danse.				

Recommencer avec le sourire !

Alternative pour les derniers temps 8&1 : faire un triple PD sur le côté droit

Conventions: PD=Pied droit ; PG=Pied Gauche ; D=Droit ; G=Gauche ; PdC=Poids du corps

Musique recommandée :
Rollin' With the Flow – Mark CHESNUTT – CD « Rollin' With The Flow » 120 bpm