



EASY APPLE JACK

Chorégraphe Séverine Fillion
Description Line-dance, 32 temps, 2 murs, east coast swing
Niveau Intermédiaire
Musique "One Step At A Time" de Buddy Jewell (106 BPM)
Départ : A la parole

(POT COMMUN NATIONAL FEV2009)

HEEL BALL HEEL BALL, TOE TOUCH, KICK BALL POINT LEFT - POINT RIGHT - KNEE ROLL RIGHT WITH ¼ TURN RIGHT

- 1& Toucher talon D devant – rassembler PD à côté du pied G
2& Toucher talon G devant – rassembler PG à côté du pied D
3& Toucher pointe PD côté D – rassembler PD à côté du PG
4& Toucher pointe PG côté D – rassembler PG à côté du PD
5& Kick PD devant – rassembler PD à côté du PG
6&7 Toucher pointe PG côté G – rassembler PG à côté du PD - toucher pointe PD à D
&8 Rentrer le genou D vers le center (&) - pousser le genou D (8) vers l'extérieur en effectuant un ¼T à D

KICK BALL STOMP - HEEL SWIVELL, KICK BALL POINT LEFT - POINT RIGHT - KNEE ROLL RIGHT WITH ¼ TURN RIGHT

- 1&2 Kick PD devant – rassembler PD à côté du PG - stomp PG devant le PD
3&4 Swivell des talons out - in – out
5& Kick PD vers l'avant – rassembler PD à côté du PG
6&7 Toucher pointe PG à G – rassembler PG à côté du PD - toucher pointe PD à D
&8 Rentrer le genou D vers le center(&) pousser le genou D (8) vers l'extérieur en effectuant un ¼T à D

HOOK - RIGHT SHUFFLE - RIGHT FULL TURN, LEFT SHUFFLE - RIGHT SCUFF/ HITCH - RIGHT STOMP - LEFT STOMP

- & Hook: croiser le PD devant le tibia G
1&2 Triple step avant D : PD, PG puis PD
3-4 Step G arrière avec ½ T vers la D - step D avant en faisant un ½ T vers la D
5&6 Triple step avant G : PG, PD puis PG
7&8 Scuff / hitch D sans sauter - stomp D - stomp G sur place (en sautant légèrement)

APPLE JACK - STEP BACK / HEEL BALL STOMP - HIP BUMP

- 1 Poids sur le talon G et sur la pointe D tourner pointe G et talon D à G (position en v)
& Ramener pointe G et talon D au center
2 Poids sur le talon D et sur la pointe G tourner pointe D et talon G à D (position en v)
& Ramener les pieds ensemble au centre
3&4& Recommencer les comptes 1 à 2&
5&6 Petit pas D en arrière avec talon G devant - ramener PG à côté du PD -stomp PD devant
7&8 Hip bump: balancement des hanches vers l'avant, arrière, avant

TAG - 4 temps à la fin des murs 2 - 4 et 5

- 1-4 Right touch with ¼ turn left x 4 (full turn)
Toucher PD sur la D (sans le poids du corps) en effectuant un ¼ de T vers la G en appui sur le PG. Et cela 4 fois pour faire un tour complet sur place.



REPRENDRE AU DEBUT ET GARDEZ LE SOURIRE !



<http://www.gmcountry.fr>

Cours de dances country

06 77 94 85 06  litchou@neuf.fr