

Get Free (fr)

Count: 64

Wand: 2

Ebene: Intermédiaire Phrasee

Choreograf/in: Angéline Fourmage (FR), Maryse Fourmage (FR), Gwendoline HOPIN (FR) & Marianne Langagne (FR) - Mai 2025

Musik: Get Free - ILUKA



Intro : Sur les paroles 'Put all'

Sequence : A(48)-B(16)-A(46)-B(16)-B(16) - A(32)-Tag(4) -B(16)-B(16)

Partie A (48 comptes)

[1-8] Sailor-Step, Sailor-Step, Point, ½ L Point, Jazz-Box syncoped

- 1 Croisez PD derrière PG
- & PG à G
- 2 PD à D
- 3 Croisez PG derrière PD
- & PD à D
- 4 PG à G
- 5 Pointez PD à D
- 6 Faire 1/2 G avec D Pointez à D
- 7 Croisez PD devant PG
- & PG en arrière
- 8 PD à D
- & Croisez PG devant PD

[9-16] Toe-strut Back, Ball, Rock-Step, Walk, ½ R, Triple-Step

- 1 Pointez PD Arrière
- 2 Baissez votre Talon D (Option Faire 1 Body-Roll)
- & PG à côté PD
- 3 PD Arrière
- 4 Revenir sur PG
- 5 PD DEVANT
- 6 Faire ½ D avec PG Arrière
- 7 Triple-Step ½ D : Faire ¼ D avec PD à D
- & PG à côté PD
- 8 Faire ¼ D avec PD DEVANT (Option Faire 1 Snap)

[17-24] Walk, Walk, Step turn ¼ R, Cross, ¼ L, Hitch, ¼ L, Hitch, Mambo Side

- 1 PG Devant
- 2 PD Devant
- 3 PG Devant
- & Faire ¼ D
- 4 Croiser PG devant PD
- 5 Faire ¼ G avec PD Arrière
- & Hitch G
- 6 Faire ¼ G avec PG sur le côté G
- & Hitch D
- 7 Croiser PD devant PG
- & Revenir appuis PG
- 8 PD à D

[25-32] Sailor step, Sailor step ¼ R, Step turn ½ R, Hitch, Run, Run, Run

- 1 Croiser PG Derrière PD
- & PD à D
- 2 PG à G
- 3 Croiser PD Derrière PG
- & Faire ¼ D avec PG Arrière
- 4 PD Devant
- 5 PG Devant
- 6 Faire ½ D
- & Hitch PG
- 7 PG Devant
- & PD Devant
- 8 PG Devant (*Tag)

[33-40] Heel Grind, Together, Step Fwd, Point, Walk, Out, Out, In, In

- 1 Talon D devant en pivotant la pointe vers la droite
- 2 Revenir appui PG
- & Reculez PD à côté PG
- 3 Avancez PG
- 4 Pointe PD à D
- 5 Marche D
- 6 Marche G
- & PD à D
- 7 PG à G
- & PD à côté PG
- 8 PG à côté PD

[41-48] Side-Rock, Sailor-Step, Cross Rock, Point L, Walk

- 1 PD à D en pivotant 1/8 G (Levez pointe PG) (10.30)
- 2 Revenir en appui PG 1/8 D (12.00)
- 3 Croisez PD derrière PG
- & PG à G
- 4 PD à D
- 5 Croisez PG devant PD
- & Revenir en appui PD
- 6 Pointe PG à G (* Part B)
- 7 Marche G
- 8 Marche D

Partie B (16 comptes)

[1-8] Walk, ½ L, Coaster-Step, ¼ L, Sweep, Cross, ¼ R, Ball-Step

- 1 PG DEVANT
- 2 Faire ½ G avec PD Arrière
- 3 PG Arrière
- & PD à côté PG
- 4 PG DEVANT
- 5 Faire ¼ G avec PD à D avec Sweep G d'avant en arrière
- 6 Croisez PG derrière PD
- 7 Faire ¼ D avec PD DEVANT
- & PG à côté PD
- 8 PD DEVANT

[9-16] Cross Rock, Chassé, Weave, Touch

- 1 Croisez PG devant PD
- 2 Revenir sur PD

- 3 PG à G
- & PD à côté PG
- 4 PG à G
- 5 Croisez PD derrière PG
- & PG à G
- 6 Croisez PD devant PG
- & PG à G
- 7 Croisez PD derrière PG
- 8 Touchez PG à côté PD (Pour commencer Part A faire Stomp du PG à côté du PD)

Tag [1-4] Cross, Back, Back, Cross, Back, Back Touch

- 1 Croisez PD devant PG
- & PG Arrière
- 2 PD Arrière
- & Croisez PG devant PD
- 3 PD Arrière
- 4 Touchez PG à côté PD

Smile et enjoy the dance

Contacts :

maellynedance@gmail.com

eujeny_62@yahoo.fr

gwendoline.hopin@yahoo.com

Last Update: 17 May 2025
