

The Shake (Fr)

Count: 32 **Wall:** 2 **Level:** Novice

Choreographer: Marie Sørensen "Sunshine Cowgirl" Dk - Sally HUNG - TAIWAN - Sept 2015

Music: The Shake - Neil McCoy - BPM 146



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 9/2015

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 16 temps

ROCKIN CHAIR, STEP ½ TURN, STEP, HOLD

1 2 ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière] ROCKIN
3 4 ROCK STEP D arrière , revenir sur G avant] CHAIR
5 - 8 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG) - pas PD avant - HOLD - 6 : 00 -

1/4 TURN LEFT, TOUCH, 1/4 TURN RIGHT, TOGETHER, 1/4 TURN RIGHT, TOUCH, 1/4 TURN LEFT, TOUCH

1 2 1/4 de tour G pas PG côté G - TAP PD à côté du PG - 3 : 00 -
3 4 1/4 de tour D pas PD côté D - pas PG à côté du PD (appui PG) - 6 : 00 -
5 6 1/4 de tour D pas PD côté D - TAP PG à côté du PD - 9 : 00 -
7 8 1/4 de tour G pas PG côté G - TAP PD à côté du PG (appui PD) - 6 : 00 -

OUT, OUT, IN, IN, STEP RIGHT WITH HIP BUMP RIGHT X2, STEP LEFT WITH HIP BUMP LEFT X2

1 2 JUMP PD avant , légèrement de côté " OUT " - JUMP PG parallèle au PD " OUT " (pieds APART)
3 4 JUMP PD arrière et au centre " IN " - JUMP PG à côté du PD " IN " (pieds en 1ère)
5 6 pas PD côté D HIPS à D - HIPS à D
7 8 pas PG côté G HIPS à G - HIPS à G - 6 : 00 -

HEEL TOE SWIVEL (X3), HITCH, HEEL TOE SWIVEL (X3), HITCH

1 2 3 SWIVEL talons vers D - SWIVEL pointes vers D - SWIVEL talons vers D
4 HITCH genou G devant
5 6 7 SWIVEL talons vers G - SWIVEL pointes vers G - SWIVEL talons vers G
8 HITCH genou D devant - 6 : 00 -

TAGS : de 8 temps, identiques, après le 4ème et le 8ème murs - 12 : 00 -

JAZZ BOX CROSS TWICE

1 - 4 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - pas PG arrière - pas PD à côté du PG -
 CROSS PG devant PD
5 - 8 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - pas PG arrière - pas PD à côté du PG -
 CROSS PG devant PD