

# The Best Days Of My Life (fr)

**COPPER** **KNOB**  
BY THE PHRASEE

Compte: 96

Mur: 2

Niveau: Intermédiaire Phrasée



Chorégraphe: Marie-Odile Jélinek (FR) - June 2020

Musique: "Wasted Time" de Keith URBAN – 100 BPM

Séquence : A- A'(1 à 32)-TAG/RESTART - A- A'(1 à 32)-TAG- B :SOLO- A(1à16)- RESTART sur A' – TAG + Final

Départ Danse après les 16 comptes de l'intro sur les Paroles : The Rain...

La structure Musicale épouse parfaitement les : Couplets-Refrains-Solo-Tags & Restarts

Appui sur PG

Partie A

[1 à 8] ROCK AND HOLD (R & L SIDE MAMBO STEPS) - CROSS, POINT TWICE

- 1 & 2 Rock Step latéral PD à D, revenir sur PG - Assembler PD (poser) (Salut Chapeau) - M :12H
- 3 & 4 Rock Step latéral PG à G, revenir sur PD - Assembler PG (poser)(Salut Chapeau)
- 5 – 6 PD croise devant PG – PG TOUCH pointe à G
- 7 – 8 PG croise devant PD – PD TOUCH pointe à D

[9 à 16] WALKS FORWARD- FORWARD ROCK STEP RECOVER, STEP PIVOT 1/2 TURN TWICE R - STEP - COASTER STEP

- 1 – 2 PD pose devant – PG pose devant - M : 12H
- 3 & 4 Pose PD devant (revenir en appui sur PG, PD reprend le poids du corps PD devant, ½ tour à D - M : 6H
- 5 – 6 1/2 T à D en posant le PG (12h), Poser PD (légèrement en arrière)
- 7 & 8 COASTER STEP : PG pose derrière – PD pose à côté du PG – PG pose devant

Ici,Restart après compte 16 au 5 ème ème Mur face à 12 H « From The Top »

[17 à 24] 1-8 JAZZ BOX ¼ DE TOUR. R - HEEL GRIND 1/4 TURN.R - STOMP TWICE

- 1 - 4 Croiser PD devant PG, reculer PG ¼ de tour à D, poser PD à coté du PG avancer PG - M : 15 H
- 5 – 6 Poser talon PD en avant, pivoter 1/4 vers la D sur ce talon en écrasant le sol et reprise PDC sur PG - M : 6H
- 7 – 8 Stomp PD, Stomp PG + Chapeau

[25 à 32] 1-8 : SUGAR FOOT R & L

- 1-4 Toe Touch PD – Heel Touch PD – Cross Heel Step PD – Ball Step PD - M : 6 H
- 5-8 Toe Touch PG – Heel Touch PG – Cross Heel Step PG – Ball Step PG

Ici : TAG/ RESTART 1 : après le 3ème Mur des 32 comptes A' à 12H –

Ici : TAG 2 : après le 5ème Mur des 32 comptes du 2ème A' à 12H

Ici : TAG 3 : après le 6ème Mur des 32 comptes du 3ème A' à 6H avant le Final au 7ème mur face à 12H

[33 à 40] 1 – 8 SIDE ROCK. R, CROSS TRIPLE- SIDE ROCK.L , CROSS TRIPLE

- 1 – 2 Poser PD à D, revenir en appui sur PG M : 6H
- 3 & 4 Croiser PD devant PG, poser PG à G, croiser PD devant PG
- 5 – 6 Poser PG à G, revenir en appui sur PD
- 7 & 8 Croiser PG devant PD, poser PD à D, croiser PG devant PD

[41 à 48] 1-8 HEEL SWITCHES RIGHT & LEFT- LARGE SIDE WITH SLIDE, KICK BALL STEP. LEFT. TWICE

- 1 Touch Talon D Devant - légèrement en Diagonale M : 6H
- &2 SWITCH : 1 Pas PD à côté du PG – Touch Talon G Devant - légèrement en Diagonale
- &3-4 Grand Pas du PD à D en Glissant le PG à côté du PD, Touch PG à côté du PD
- 5&6-7&8 Coup de Pied G devant, rassembler PG à côté du PD,Poser PG légèrement devant 2 fois

**[49 à 56] 1 – 8 SIDE ROCK. L, CROSS TRIPLE- SIDE ROCK.R, CROSS TRIPLE**

- 1 – 2 Poser PG à G, revenir en appui sur PD - M : 6H  
3 & 4 Croiser PG devant PD, poser PD à D, croiser PG devant PD  
5 – 6 Poser PD à D, revenir en appui sur PG  
7 & 8 Croiser PD devant PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

**[56 à 64] 1-8 HEEL SWITCHES LEFT & RIGHT - LARGE SIDE WITH SLIDE, KICK BALL STEP.RIGHT.TWICE**

- 1 Touch Talon G Devant - légèrement en Diagonale - M : 6 H  
&2 SWITCH : 1 Pas PG à côté du PD – Touch Talon D Devant - légèrement en Diagonale  
& 3-4 Grand Pas du PG à G en glissant le PD à côté du PG, Touch PD à côté du PG  
5&6-7&8 Coup de Pied D devant, rassembler PD à côté du PG, Poser PD légèrement devant 2 fois

**A = 64 comptes / A' = 32 premiers comptes / B = SOLO DE KEITH URBAN / \*A /Restart = 16 premiers comptes**

**Partie B**

**[1 à 8] DIAGONAL STEP TOUCH + CLAPS (K-STEP)**

- 1 - 2 Poser PD dans la diagonale avant droite, toucher pointe PG à côté du PD - (And Clap) - M : 12H  
3 - 4 Poser PG dans la diagonale arrière gauche, toucher pointe PD à côté du PG - (And Clap)  
5-6 Poser PD dans la diagonale arrière droite, toucher pointe PG à côté du PD - (And Clap)  
7-8 Poser PG devant, toucher pointe PD à côté du PG - (And Clap)

**[9 à 16] SIDE & TOUCHES R, SIDE, TOGETHER, FWD, POINT TOUCH L - M : 12H**

- 1-2-3-4 Poser PD à D, toucher PG à côté PD, poser PG à G, toucher PD à côté PG  
5-6-7-8 Poser PD à D, rassembler PG à côté PD, pas PD avant Touch PG à côté du PD

**[17 à 24] DIAGONAL STEP TOUCH + CLAPS (K-STEP)**

- 1 - 2 Poser PG dans la diagonale avant gauche, toucher pointe PD à côté du PG - (And Clap) - M : 12H  
3 - 4 Poser PD dans la diagonale arrière droite, toucher pointe PG à côté du PD - (And Clap)  
5-6 Poser PG dans la diagonale arrière gauche, toucher pointe PD à côté du PG - (And Clap)  
7-8 Poser PD devant, toucher pointe PG à côté du PD - (And Clap)

**[25 à 32] SIDE & TOUCHES L, SIDE, TOGETHER, FWD, POINT TOUCH R**

- 1&2& Poser PG à G, toucher PD à côté PG, poser PD à D, toucher PG à côté PD - M : 12H  
3&4 Poser PG à G, rassembler PD à côté PG, poser PG avant, Touch PD à côté du PG

**TAG 1 : 16 comptes**

**[1 à 8] WALK FWD R/L, MAMBO FWD.R, WALK BACK L/R, COASTER STEP.L - M :12H**

- 1 – 2 Poser PD devant, poser PG devant  
3 & 4 Poser PD devant, revenir en appui PG, poser PD derrière  
5 – 6 Poser PG derrière, poser PD derrière  
7 & 8 Poser ball PG derrière, poser ball PD à côté du PG, croiser PG devant PD

**[9 à 16] WALK FWD R/L, TRIPLE RIGHT, LEFT SIDE POINT, RIGHT SIDE POINT, LEFT KICK BALL POINT RIGHT**

- 1 – 2 Pied D marche devant, pied G marche devant M : 12H  
3&4 Pas chassé PD (D-G-D)  
5&6& Pointer PG à G et Pointer PD à D,  
7&8 Kick PG en avant & Pied G à côté du PD sur le Ball, Pied D Touch à côté du pied G

**TAG 1 : 1 x 16 comptes à : 12 H / TAG 2 : 2 x 16 comptes à :12H**

**TAG 3 : 2 x 16 comptes au 6ème Mur à 6H + Final qui reprend le TAG 3 de 16 comptes**

**Inverser le Chassé en ½ Tour à Gauche à 12H (Cf ci-dessous)**

**FINAL**

**WALK FWD R/L, TRIPLE RIGHT ½ TURN LEFT, LEFT SIDE POINT, RIGHT SIDE POINT, LEFT KICK BALL POINT RIGHT**

1 – 2 Pied D marche devant, pied G marche devant - M :6H

3&4 Pas chassé PD ½ Tour vers la Gauche (D-G-D) - M :12H

5&6& Pointer PG à G et Pointer PD à D,

7&8 Kick PG en avant & Pied G à côté du PD sur le Ball, Pied D Touch à côté du pied G - Saluer

**NTA MEMBER : 10149**

**Conventions : D = droite, G = gauche, PD = pied droit, PG = pied gauche, PdC = poids du corps**

**Contact : laceve.83@gmail.com**

**Blog : <https://leseveryoung.wordpress.com/>**

**YouTube : [https://www.youtube.com/channel/UCDUWJGm39h1I\\_95fOcQKVYA](https://www.youtube.com/channel/UCDUWJGm39h1I_95fOcQKVYA)**

**Facebook : <https://www.facebook.com/marieodileleseveryoung>**

---