Alive Again (fr)

Compte: 64 **Mur:** 2 **Niveau:** Intermédiaire Polka
Chorégraphe: Ria Vos (NL) - Avril 2022
Musique: Alive Again (Indie Folk Mix) - UNSECRET & Chuck Adams

Intro presque aussitôt ! = sur« ti » de « I'm getting tired »

Section 1 : R Side Rock, R Kick-ball-Toe, L Toe Forward & Side, L 1/4 L Turning Sailor,

1 – 2	Rock Step D à D, 12:00
3 & 4	Kick D avant, Ramener D près de G, Pointe G à G,
5 – 6	Pointe G avant, Pointe G à G,
7 & 8	Sailor Step G+ 1/4 tour G (Croiser G derrière D + 1/8 tr G, 1/8 tr G+ Pas D à D,Pas G avant), 09:00

S2 : R Step, 1/2 R & L Back, R Back 1/2 R Turning Triple, L Forward Rock, L Back 1/2 L Turning Triple,

1 – 2	Pas D avant, 1/2 Tour D + Pas G arrière, 03:00
3 & 4	Triple Step D arrière + 1/2 tour D (1/4 tr D+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr D+ Pas D avant), 09:00
5 – 6	Rock Step G avant,
7 & 8	Triple Step G arrière + 1/2 tour G (1/4 tr G+ Pas G à G, Ramener D, 1/4 tr G+ Pas G avant), 03:00

S3 : Walk R L turning 1/4 L, R Step, Swivel Heels R L, R Back, Hold, Out Out, Heel Bounce,

1 – 2	1/8 tour G + Pas D avant, 1/8 tour G + Pas G avant, 01:30 puis 12:00
3 & 4	Pas D avant, Pivoter Talons à D, Pivoter Talons à G (+ PdC G),
5 – 6	Pas D arrière, Pause,
& 7 & 8	Pas G à G (out), Pas D à D (out), Soulever les talons, Reposer les talons (+ PdC G),

S4 : R 1/4 R Turning Sailor, R Toe Forward with Hip Bumps, R 1/4 R Jazz Box Cross,

1 & 2	Sailor Step D+ 1/4 tour D (Croiser D derrière G + 1/8 tr D, 1/8 tr D+ Pas G à G,Pas D avant), 03:00
3 & 4	Pointe D avant + Pousser Hanches vers l'avant, Hanches vers l'arrière, Pas G avant,
5 – 6 – 7 – 8	Croiser D devant G, Pas G arrière, 1/4 tour D + Pas D à D, Croiser G devant D, 06:00

Particularités : RESTARTS Sur 3e mur (commencé 12:00), reprenez face à 06:00 et 6e mur, reprenez à 12:00.

S5 : R Side Triple, 1/2 L & L Side Triple, R Cross Rock, 1/4 R, 1/2 R,

1 & 2	Triple Step D à D (Pas D à D, Ramener G, Pas D à D),
3 & 4	1/2 tour G + Triple Step G à G, 12:00
5 – 6	Rock Step D croisé devant G,
7 – 8	1/4 tour D + Pas D avant, 1/2 tour D + Pas G arrière, 03:00 puis 09:00

S6 : 1/4 R & R Side Triple, L Cross Rock, L Side Rock, L Sailor Step,

1 & 2	1/4 tour D + Triple Step D à D, 12:00
3 – 4 – 5 – 6	Rock Step G croisé devant D (3 - 4), Rock Step G à G (5 - 6),
7 & 8	Sailor Step G (Croiser G derrière D, Pas D à D, Pas G à G),

S7 : R Heel Grind, R Behind, L Side, R Heel Grind with 1/4 R, R Coaster Step,

1 – 2	Croiser Talon D devant G + PdC Talon D, Pas G à G,
3 – 4	Croiser D derrière G, Pas G à G,
5 – 6	Croiser Talon D devant G + PdC Talon D, 1/4 tour D + Pas G arrière, 03:00
7 & 8	Coaster Step D (Pas D arrière, Ramener G près de D, Pas D avant),

S8 : L & R Wizard Steps, Turning 3/4 L : Walk L, R, R Triple.

1 – 2 &	Wizard Step G (Pas G en diagonale avant G, Bloquer D derrière G, Petit Pas G en diag. avant G),
3 – 4 &	Wizard Step D,
5 – 6 – 7 & 8	En effectuant 3/4 tour G : Pas G avant (5), Pas D avant (6), Triple Step G avant (7 & 8). 06:00

! Recommencez du début … et gardez le sourire !! !

Traduit par Lilly WEST, lilly@lillywest.fr, en utilisant la terminologie NTA, pour www.CountryDanceTour.com

---