One Man Band (fr)

Compte: 72 **Mur:** 4 **Niveau:** Intermédiaire facile
Chorégraphe: Nath SASSARO (FR) - Mars 2023
Musique: One Man Band - Old Dominion

Phrase:
Mur 1: toutes les SQ
Mur 2: toutes les SQ , avec changement sur les 4 derniers comptes de la SQ9
Mur 3: Démarre sur le compte 44 + Tag à la fin de la SQ7 (4 counts) puis Restart
Mur 4: Démarre sur le compte 29

Intro: 16 comptes (approx 12 sc)

SQ1(1-8): Step Fwd R,L- Mambo fwd - Step back L,R - Coaster cross

1-2	Avancer PD (1) Avancer PG (2)
3&4	Rock Av du PD (3) Retour du PDC sur PG (&) Reculer PD (4)
5-6	Reculer PG (5) Reculer PD (6)
7&8	Reculer PG (7) Assembler PD à PG (&) Avancer PG (8) (12:00)

SQ2 (9-16): Side rock R- Behind- Side R- Cross R - Side Rock L - Cross rock L- Side rock L- BehindSweep

1-2	PD à D (1) Retour du PDC sur PG (2)
3&4	PD derrière PG (3) PG à G (&) Croiser PD devant PG (4)
5&6&	PG à G (5) Retour du PDC sur PD (&) Croiser PG devant PD (6) Retour du PDC sur PD (&)
7&8	PG à G (7) Retour du PDC sur PD (&) PG derrière PD avec sweep du PD d'Av vers arrière (8) (12:00)

SQ3(16-24): Behind - Side L - Cross rock R- Side R- Rock Fwd L- Coaster step- Step fwd L- Mambo fwd R

1&2	PD derrière PG (1) PG à G (&) Croiser PD devant PG (2)
3&4	Retour du PDC sur PG (3) PD à D (&) Avancer PG (4)
5&6	Retour du PDC sur PD (5) Assembler PG à PD (&) Avancer PD (6)
7-8&	Avancer PG (7) Avancer PD (8) Retour du PDC sur PG (&) (12:00)

SQ4(25-32): ½ T R - Full turn R - Step fwd L - Side rock R- Cross R - Side L-Close- Cross L- Side R-Close

1-2&	½ T vers la D et avancer PD (1) ½ T vers la D et reculer PG (2) ½ T vers la D et avancer PD (&)
3-4&	Avancer PG (3) PD à D (4) Retour du PDC sur PG (&)

(RESTART ici à la fin du mur 3)

5&6	Croiser PD devant PG (5) PG à G (&) Assembler PD à PG (6)
7&8	Croiser PG devant PD (7) PD à D (&) Assembler PG à PD (8) (6:00)

SQ5(33-40): Cross R- Side L- Behind- Sweep L- Behind -Side R -Cross L - Side R- Close- Cross R- Side LClose

1-2	Croiser PD devant PG (1) PG à G (2)
3-4&	PD derrière PG avec sweep PG d'Avt vers arrière (3) PG derrière PD (4) PD à D (&)
5&6	Croiser PG devant PD (5) PD à D (&) Assembler PG à PD (6)
7&8	Croiser PD devant PG (7) PG à G (&) Assembler PD à PG (8) (6:00)

SQ6(41-49):Cross L -SideR - Behind - Sweep R- Anchor step (x2)- Coaster step

1-2 -3	Croiser PG devant PD (1) PD à D (2) PG derrière PD, avec sweep du PD de l'avant vers l'arrière (3)

(RESTART ici à la fin du Mur 2)

4&5	PD derrière PG(4) Transfert du PDC sur PG (&) Transfert du PDC sur PD (5)
6&7	PG derière PD (6) Transfert du PDC su PD (&) Transfert du PDC sur PG (7)

8&1 Reculer PD (8) Assembler PG à PD (&) Avancer PD (1) (6:00)

SQ7(50-56):Steps fwd L,R,L- Mambo fwd R- ½ T R - Step fwd - R Ful turn - ¼ T R - L side step

2&3 Avancer PG (2) Avancer PD (&) Avancer PG (3)
4&5 Avancer PD (4) Retour du PDC sur PG (&) ½ T vers la D et avancer PD (5)
6&7 ½ T vers la D et reculer PG (6) ½ T vers la D et avancer PD (&) ¼ T vers la D et PG à G (7)
8 drag PD vers PG (3:00)

(TAG, ici sur le Mur 3, puis RESTART à partir du compte 29 de la SQ4)

SQ8 (57-64): R sailor step- 1/2T L sailor step- R Step Fwd- LF point to side-L Step Fwd- RF point to side

1&2 PD derrière PG (1) PG à G (&) PD à D (2)
3&4 PG derrière PD (3) ½ T vers la G et poser PD à D (&) PG à G (2)
5-6 Avancer PD (5) Pte PG à G (6)
7-8 Avancer PG (7) Pte PD à D (8) (9:00)

SQ9 (65-72):R sailor step- 1/2T L sailor step- Bump R, L- Close LF to RF

1&2 PD derrière PG (1) PG à G (&) PD à D (2)
3&4 PG derrière PD (3) ½ T vers la G et poser PD à D (&) PG à G (2)
5&6 Pte PD devant avec Hip bump D (5) Retour du PDC sur PG (&) Assembler PD à PG(6)
7&8 Pte PG devant avec Hip bump G (7) Retour du PDC sur PD (&) Assembler PG à PD(8) *

***A la fin du Mur 2, changer les 4 derniers comptes de la SQ9, de la façon suivante:**

5&6 Pte PD devant avec Hip bump D (5) Retour du PDC sur PG (&) Assembler PD à PG(6)
7-8 Reculer PG (7) Touch PD près du PG (8)

Puis restart à partir du Compte 44 (à la SQ6)

TAG (Mur 3): R Sailor step - L Sailor step

1&2 PD derrière PG (1) PG à G (&) PD à D (2)
3&4 PG derrière PD (3) PD à D (&) PG à G (4)

Fin: A la fin du Mur 4, vous serez face à 12:00. Finissez la danse puis avancez le PD.

Feel the music ☐

PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - PDC= Poids Du Corps - Av=Avant - D=Droite - G=Gauche- Pte= Pointe

Contact: natsas@orange.fr Mars 2023