One Track Mind (fr)

拍数: 64 **墙数:** 2 **级数:** Intermediate

编舞者: Alan Birchall (UK) - Mars 2014

音乐: I'm a Freak (feat. Pitbull) - Enrique Iglesias : (CD: Single or Album - Sex & Love / Explicit or That's What I Call Music 87 / Clean)

Start: On Lyrics - Tags & Restarts: None
Seconds: 22 Counts: 16 From Start Of Beat BPM: 128

Released At LDF Manchester 2014

COUP DE PIED AVANT, CÔTÉ, SAILOR STEP, CROIX, CÔTÉ, DERRIÈRE ¼

1-2	Coup de pied droit légèrement sur la gauche, Kick pied droit à droite
3 & 4	Croix droite derrière étape situé en place gauche, pas gauche à gauche,
5-6	Traverser gauche droit, pas droit à droite
7-8	Étape laissés droit, ¼ de faire tourner à droite étape vers l'avant à droite -☐3:00

ÉTAPE ¼, CROSS SHUFFLE, KICK BALL CROIX X 2

9-10	Étape vers l'avant sur la gauche, Pivot ¼ droite -☐6:00
11 & 12	Traverser gauche droit, pas droit à droite, traverser gauche sur droite
13 & 14	Kick pied droit vers l'avant, étape en arrière à droite, traverser gauche sur droite
15 & 16	Kick pied droit vers l'avant, étape en arrière à droite, traverser gauche sur droite

ROCHE, RECOVER, DERRIÈRE, CÔTÉ, CROIX, COMMUTATEURS DE TALON, TOUCH, DÉTENDEZ-VOUS ½

17-18	Rock droit à droite, Récupérer les à gauche
19 & 20	Traverser juste derrière la gauche, de gauche à gauche, traversez droite gauche
& 21 & 22	Etape retour sur l'étape juste à gauche, de gauche, Touch talon droit vers l'avant, Touch talon gauche vers l'avant
& 23-24	Etape gauche par droite, Touch orteil droit arrière, détendre ½, tourner à droite -☐12:00

ROCK, RECOVER, TOUR COMPLET TRIPLE, CROIX, CÔTÉ, DERRIÈRE, SE DÉTENDRE ½

25-26	Rock vers l'avant sur la gauche, Récupérer les à droite
27 & 28	gauche complet Triple tour marcher gauche droite gauche -☐☐12:00

Alt: Coaster Step

29-30	Croix droit sur côté gauche, pas gauche à gauche
31-32	Croix droite derrière la gauche, déroulez ½, tourner à droite -☐☐ 6:00

Danse termine ici pendante le mur 7 - détendez un tour complet, finition face à 12:00

CROSS ROCK, RECOVER, SIDE SHUFFLE, CROIX, CÔTÉ, MARIN ¼ TOUR

33-34	Croix Rock gauche sur droite, récupérer à droite
35 & 36	pas gauche à gauche, à droite à gauche, pas gauche à gauche
37-38	Croix droit sur côté gauche, pas gauche à gauche
39 & 40	Croix droite derrière la gauche, faire ¼ de tour marcher droit de droite, à gauche Step droit en Place -☐9:00

ÉTAPE PIVOT ½, ÉTAPE PIVOT ¼, CROIX, DOS, CÔTÉ, CROIX

41-42	étape vers l'avant sur la gauche, Pivot ½ droite -☐3:00
43-44	marche gauche vers l'avant, Pivot ¼ droite -☐6:00
45-46	traverser gauche sur droite, marche arrière droit
47-48,	pas gauche à gauche, traverser droit sur côté gauche

TOUR DE MONTEREY ½, ¼ POINT TWIST, ROCK, RECOVER, ¾ DE TOUR TRIPLE

49-50	point gauche à gauche, faire 1/2 tour laissé marcher gauche par droite -☐ 12:00
51-52	point droit à droite, tournant le talon droit gauche faire ¼ de tour à droite - ☐ 3:00
53-54	rock vers l'avant sur la gauche, récupérer le droit
55 & 56	gauche de ¾ de tour triple marcher gauche droite gauche de - ☐☐ 6:00

ROCK, RECOVER, TOUR COMPLET TRIPLE, ROCK, RECOVER, COASTER STEP

57-58	rock vers l'avant sur la droite, le récupérer sur la gauche
59 & 60	Triple complète tourner droite marcher droite gauche droite ☐6:00 Alt: Coaster Step
61-62	rock vers l'avant sur la gauche, Récupérer les à droite
63 & 64	marche arrière gauche, étape à droite par la gauche, pas en avant sur à gauche - 6:00

Alt: complet Triple tourner à gauche

START AGAIN

For bookings or information contact: Alan Tel: + 44 (0) 1204 654503 (UK)
Dance Sheet Prepared By: Alan G. Birchall - D&G and BWDA Fully Qualified Instructor

Email: alan@alanbirchall.com - Website: http://www.alanbirchall.com

---