Insecure (P) (fr)

拍数: 48 墙数: 0 级数: Intermédiaire Danse de Partenaire

编舞者: Manon Poitras (CAN) & Guy Dubé (CAN) - Avril 2018

音乐: Insecure - RaeLynn

Départ : 16 temps d'intro, en position côte à côte ''Sweetheart'' face LOD.
Note : Les pas sont les mêmes pour l'homme et la femme sauf si mentionnés.

[1-8] 2X (CROSS SAMBA) WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD

1&2	Pied D croisé devant le pied G, pied G à gauche avec le poids, retour sur le pied D
3&4	Pied G croisé devant le pied D, pied D à droite avec le poids, retour sur le pied G
5-6	Marcher D,G devant
7&8	Shuffle D,G,D devant

[9-16] 2X SYNCOPATED ROCK STEP, FORWARD), COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD

1-2	Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D
&	Pied G à côté du pied D
3-4	Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G
5&6	Pied D derrière, pied G à côté du pied D, pied D devant
7&8	Shuffle G,D,G devant

Restart : Une fois seulement à la 3e répétition, après les 16 premiers comptes recommencer du début.

[17-24] MAN : STEP FWD, CROSS STEP BEHIND, TRIPLE STEP, STEP SIDE, TOGETHER, SHUFFLE FORWARD
[17-24] LADY : STEP BACK, STEP SIDE, WEAVE to L, STEP FWD, 1/2 TURN L and STEP BACK, SHUFFLE 1/2 TURN L
(Sur le compte 1, on leve les mains D et on laisse les mains G, la femme passe derrière sous le bras de l'homme).
(Sur le compte 2, la femme reprend la main G de l'homme qui est derrière à sa gauche).

1-2 H : Pied D devant, pied G croisé derrière le pied D
F : Marcher D derrière, pied G à gauche
(Sur les comptes 3&4, on se laisse les mains D).
3&4 H : Triple step D,G,D sur place
F : Pied D croisé derrière le pied G, pied G à gauche, pied D croisé devant le pied G
(Sur les comptes 5-6, on lève les mains G au-dessus de la tête de la femme).
5-6 H : Pied G à gauche, pied D à côté du pied G
F : Pied G devant, 1/2 tour à gauche et pied D derrière en diagonale à gauche face ILOD
(Sur les comptes7&8, l'homme dirige la femme à sa droite et reprend les mains D pour terminer en position Sweetheart).
7&8 H : Shuffle G,D,G devant
F : Shuffle G,D,G en 1/2 tour à gauche face LOD (légèrement en diagonale à droite)

[25-32] MAN : TRIPLE STEP to R, ROCK BACK, SHUFFLE in 1/2 TURN R, SHUFFLE BACK
[25-32] LADY : TRIPLE STEP to R, ROCK BACK, TRIPLE STEP on PLACE, COASTER STEP

1&2 Triple step D,G,D à droite
3-4 Pied G croisé derrière avec le poids, retour du poids sur le pied D
(Sur les comptes 5&6, on lève les 2 mains D pour terminer face à face les mains croisées en position Double Hand Cross).
(Mains D croisées sur le dessus).
5&6 H : Shuffle G,D,G en 1/2 tour à droite RLOD
F : Triple step G,D,G sur place
7&8 H : Shuffle D,G,D derrière
F : Pied D derrière, pied G à côté du pied D, pied D devant

[33-40] MAN : 2X (WALK BACK), SHUFFLE in 1/2 TURN L, 2X (WALK FWD), SHUFFLE FWD
[33-40] LADY : 2X (WALK FWD), SHUFFLE FWD, 1/2 TURN L and STEP BACK, 1/2 TURN L and STEP FWD, SHUFFLE FWD

1-2	H : Marcher G,D derrière

F : Marcher G,D devant
(Sur les comptes 3&4, on lève les mains 2 mains D pour terminer en position Sweetheart côte à côte).

3&4	H : Shuffle G,D,G en 1/2 tour à gauche LOD

F : Shuffle G,D,G devant
(Sur les comptes 5-6, on laisse les 2 mains G et on lève les 2 mains D. On termine en position Sweetheart côte à côte)

5-6	H : Marcher D,G devant

F : 1/2 tour à gauche et pied D derrière, 1/2 tour à gauche et pied G devant LOD

7&8	Shuffle D,G,D devant

[41-48] STEP, PIVOT 1/4 TURN R, CROSS SHUFFLE to R, SIDE-CROSS, SIDE, SAILOR STEP in 1/4 TURN L

1-2	Pied G devant, pivot 1/4 tour à droite
3&4&5	Shuffle croisé G,D,G à droite, pied D à droite, pied G croisé devant le pied D OLOD
6	Pied D à droite
7&8	Pied G croisé derrière le pied D, 1/4 tour à gauche et pied D sur place, pied D sur place

RECOMMENCER ET AMUSEZ-VOUS !
Contacts :man.poitras@hotmail.com

Last Update - 4 Dec. 2023 - R1