Inhale Exhale (fr)

拍数: 64 **墙数:** 2 **级数:** Intermédiaire

编舞者: Jean-Marc RAFFANEL (FR) - Février 2023

音乐: Inhale/Exhale AIR - Shania Twain

commencer la danse après 16 comptes

section 1 : WALK R L , ROCKING CHAIR, CROSS, BACK, TRIPLE SIDE ¼ TURN R

1-2	poser PD devant , poser PG devant
3&4&	poser PD devant, revenir en appui sur PG, poser PD derrière, revenir en appui sur PG
5-6	croiser PD devant PG, poser PG derrière
7&8	faire ¼ de tour à D, poser PD à D, ramener PG vers PD, poser PD à D 3:00

section 2 : CROSS ROCK X2, BACK R L , COASTER STEP

1-2&	croiser PG devant PD, revenir en appui sur PD, poser PG à coté PD
3-4	croiser PD devant PG, revenir en appui sur PG
5-6	poser PD derrière, poser PG derrière
7&8	poser PD derrière, ramener PG vers PD , poser PD devant

section 3 : CROSS ROCK, TRIPLE SIDE, CROSS, SIDE, SAILOR ¼ TURN R

1-2	croiser PG devant PD, revenir en appui sur PD
3&4	poser PG à G, ramener PD vers PG, poser PG à G
5-6	croiser PD devant PG, poser PG à G
7&8	croiser PD derrière PG, faire ¼ de tour à D ramener PG vers PD, poser PD à coté PG 6:00

section 4 : SKATE L R, TRIPLE FORWARD, SKATE R L , TRIPLE FORWARD

1-2	faire glisser PG dans la diagonale G, faire glisser PD dans la diagonale D
3&4	poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant
5-6	faire glisser PD dans la diagonale D, faire glisser PG dans la diagonale G
7&8	poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant

section 5 : ROCK FORWARD, TRIPLE SIDE ¼ TURN L, CROSS , SIDE , BEHIND SIDE CROSS

1-2	poser PG devant, revenir en appui sur PD
3&4	faire ¼ de tour à G poser PG à G, ramener PD vers PG, poser PG à G 3:00

RESTART ICI MUR 2 (face à 12:00) AVEC CHANGEMENT DE PAS
remplacer comptes 3&4 par coaster step pour rester à 12:00

5-6	croiser PD devant PG, poser PG à G
7&8	croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

section 6 : SIDE ROCK, CROSS AND CROSS, SWAY R L R L

1-2	poser PG à G, revenir en appui sur PD
3&4	croiser PG devant PD, ramener PD vers PG, croiser PG devant PD
5-6-7-8	poser PD à D balancer les hanches vers la Droite , vers la Gauche, vers la Droite , vers la Gauche

section 7 : TRIPLE FORWARD ¼ TURN R, STEP FORWARD ½ TURN R, TRIPLE FOWARD, STEP FORWARD ½ TURN L

1&2	faire ¼ de tour à D poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant 6:00
3-4	poser PG devant, faire ½ tour à D 12:00
5&6	poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant
7-8	poser PD devant, faire ½ tour à G 6:00

section 8 : ROCK FOWARD, TRIPLE ½ TURN R, ½ TURN BACK, BACK, COASTER STEP

1-2	poser PD devant, revenir en appui sur PG
3&4	faire ½ tour à D poser PD devant , ramener PG vers PD, poser PD devant 12:00
5-6	faire ½ tour à Droite poser PG derrière, poser PD derrière 6:00
7&8	poser PG derrière, ramener PD vers PG, poser PG devant

FINAL: section 6 faire step PD devant ¼ de tour à G aprés les sways pour finir face à 12:00

recommencer avec le sourire

raffy17@outlook.fr

Last Update: 17 Apr 2023