Calm Down (fr)

拍数: 64 **墙数:** 2 **级数:** Intermédiaire
编舞者: Olivier Bernatchez (CAN) & Bryana Tremblay (CAN) - Août 2023
音乐: Calm Down - Rema

Intro : 32 Comptes

[1-8] Kick, Recover ,Point ,Kick ,Recover ,Point ,Cross rock step ,Side rock ,Cross rock step ,Side rock.

1&2	Kick PD devant, Assembler PD a cote du PG, Pointer PG à gauche
3&4	Kick PG devant, assembler le PG a cote du PD, pointer PD à droite
5&6&	Croiser le PD devant le PG, retour sur le PG, PD à droite, retour sur le PG
7&8&	Croiser le PD devant le PG, retour sur le PG, PD à droite, retour sur le PG

[9-16] Cross Samba step ¼ turn right ,shuffle FWD , mambo FWD , coaster step

1&2	Croiser PD devant PG, Assembler PG, PD ¼ de tour à droite
3&4	PG devant, assembler PD, PG devant
5&6	PD devant, retour sur le PG, PD derrière
7&8	PG arrière, assembler le PD a cote du PG, PG devant

[17-24] Hitch, Slide ,Hitch ,Slide ,Heel grind ¼ t Right ,rock back

1&2	Lever genou D, assembler PD à coter du PG, Glisser PG vers l'arrière
3&4	Lever genou G, assembler PG à coter du PD, Glisser PD vers l'arrière
5-6	Talon PD devant1/4 tour à droite, PG à gauche
7-8	PD derrière, retour PG

Final ici sur la 8eme routine

[25-32] step lock step , rock step ,1/2 turn Left , ½ turn Left ,Coaster step.

1&2	PD devant, PG croiser derrière PD, PD devant
3-4	PG devant, retour sur PD
5-6	½ tour à gauche PG devant, ½ tour à gauche PD arrière
7&8	PG arrière, assembler PD à coter PG, PG devant

[33-40] Point FWD ,Point side ,weave modified , side rock ¼ right , step.

1-2	Pointer PD devant, pointer PD à droite
3&4&	Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant, PG à gauche
5&6	Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant
&7-8	PG a gauche ,1/4 de tour à droite déposer

[41-48] Heel grind (2X) , shuffle back ,1/4 turn Left ,Touch

1-2	Talon PD devant twist vers la droite
3-4	Talon PD devant twist vers la droite
5&6	PD derrière, assemble PG à coter du PD, PD arrière
7-8	¼ tour gauche déposer PG, toucher PD a coter du PG

[49-56] paddle turn ½ tour a gauche, samba step cross (2X)

1-2-3-4	Tourner 1/8 t gauche pointer PD à droite (le faire 4 fois)
5&6	Croiser PD devant PG, assembler PG, PD à droite
7&8	Croiser PG devant PD, assembler PD, PG à gauche

[57-64] paddle turn ½ left , Sway (2x)

1-2-3-4	Tourner 1/8 t gauche pointer PD à droite (le faire 4 fois)
5-6	Déposer le PD à droite et Balancer le haut du corp et les hanches vers la droite
7-8	Balancer le haut du corp et les hanches vers la gauche

Finale : sur le 8eme mur. Faire les 24 premiers comptes et ajouter :
Out-out-in-in, sway (2x)

1-2	PD diagonal droite, PG à gauche
3-4	ramener le PD a la position de départ, assembler le PG à coter du PD
5-6	Balancer le haut du corp et les hanches vers la droite
7-8	Balancer le haut du corp et les hanches vers la gauche

Email: lesroisducountry@gmail.com