

Detox (fr)

COPPER KNOB
STEPSHEETS

拍数: 63 墙数: 1 级数: Intermédiaire Plus Phrasee
编舞者: Danielle MODICA (FR) - Avril 2025
音乐: DETOX - Sara James



Intro : 16 comptes (environ 13 secondes)

Séquence A B C A A B C A A B

PARTIE A

[1-8] STEP L FW SWEEP, CROSS, SIDE, STEP R BACK SWEEP, CROSS, SIDE, WALK LRL, ROCK R RECOVER

- 1 2 Marche PG avec sweep PD de l'arrière vers l'avant (1), Croise PD devant PG (2) 12:00
- & 3 Pose PG sur côté G (&), Recule PD avec sweep PG de l'avant vers l'arrière (3)
- 4 & Croise PG derrière PD (4), Pose PD sur côté D (&)
- 5 6 7 Marche PG (5) , Marche PD (6), Marche PG (7)
- 8 & Rock avant PD (8), Revenir en appui sur PG (&)

[9-16] BIG STEP BACK, COASTER STEP CROSS, RECOVER, STEP L SIDE, CROSS R, RECOVER, STEP R SIDE, WALK LR, ½ TURN L

- 1 2 & 3 Grand pas arrière PD et drague PG (1), Recule PG (2), Pose PD à côté PG (&), Croise PG devant PD (3) 12:00
- 4 & 5 Revenir poids du corps sur PD (4), Pose PG sur côté G (&), Croise PD devant PG (5),
- 6 & 7 Revenir en appui sur PG (6), Pose PD sur côté D (&), Marche PG (7)
- 8 & Marche PD (8), ½ Tour vers la gauche (&)

Quand il y a deux parties A : à la fin du premier A, supprimer le compte (&) pour rester en appui PD face à 12:00, prêt à redémarrer la partie A avec Marche PG

PARTIE B

[1-8] SIDE ROCK R, SIDE ROCK L, ROCK R FW, PONEY STEP

- 1 2 & Rock PD à D (1), Revenir appui PG (2), Pose PD à côté PG (&) 6:00
- 3 4 & Rock PG à G (3), Revenir appui PD (4), Pose PG à côté PD (&)
- 5 6 Rock PD devant (5), Revenir appui PG (6)
- 7 & 8 Recule PD avec Hitch genou gauche (7), Pose PG à côté PD (&), Recule PD avec Hitch genou gauche (8)

[9 - 16] SAILOR ¼ TURN, STEP SLIDE, SAILOR ¼ TURN, POINT, FLICK

- 1 & 2 ¼ tour à gauche en croisant PG derrière PD (1), Pose PD sur côté D (&), Croise PG devant PD (2) 3:00
- 3 4 Grand pas PD sur la droite (3) Drague PG (4)
- 5 & 6 ¼ tour à gauche en croisant PG derrière PD (5), Pose PD sur le côté D (&), Marche PG (6) 12:00
- 7 8 Pointe PD à D (7), Flick PD derrière PG (8)

[17 - 24] SIDE ROCK, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE ROCK, BEHIND, SIDE, FORWARD

- 1 2 Rock PD à D (1), Revenir appui PG (2)
- 3 & 4 Croise PD derrière PG (3), Pose PG à G (&), Croise PD devant PG (4)
- 5 6 Rock PG à G (5), Revenir appui PD (6)
- 7 & 8 Croise PG derrière PD (7), Pose PD à D (&), Avance PG (8)

[25 - 31] SIDE, ARMS MOVEMENTS EXTEND RL, BEND RL, DOWN, UP, DOWN

- 1 2 Pose PD à D et en même temps, tendre le bras droit horizontalement à D (1), Tendre le bras gauche horizontalement à G (2)

- 3 4 Plier le bras droit, paume de main levée, face à midi (3), Plier le bras gauche, paume de main levée, face à midi (4)
- 5 6 Baisser la main droite, coude toujours plié, paume de la main face à 6:00 (5), Baisser la main gauche, coude toujours plié, paume de la main face à 6:00 et en même temps, relever la main droite, paume face à midi (6)
- 7 Baisser la main droite, coude toujours plié, paume de main face à 6:00 et en même temps, baisser la tête (7)

PARTIE C

[1 - 8] DIAMOND

- 1 2 & Marche PD avec sweep PG de l'arrière vers l'avant (1), Croiser PG devant PD (2), Pose PD à D (&) 12:00
- 3 4 & $\frac{1}{8}$ tour à G Recule PG avec drag PD (3), Recule PD dans la diagonale (4), $\frac{1}{8}$ tour à G, Pose PG à G (&),
- 5 6 & $\frac{1}{8}$ tour à G Avance PD dans la diagonale avec sweep gauche de l'arrière vers l'avant (5), Croise PG devant PD (6), $\frac{1}{8}$ tour à G Pose PD à D (&) 6:00
- 7 8 & $\frac{1}{8}$ tour à G, Recule PG dans la diagonale drag PD (7), Recule PD dans la diagonale (8), $\frac{1}{8}$ tour à G, Pose PG à G (&) 3:00

[9 - 16] STEP, STEP $\frac{1}{2}$ TURN, STEP, STEP $\frac{1}{2}$ TURN, $\frac{1}{4}$ TURN, STEP BACK LR SWEEP, BACK TOGETHER

- 1 2 & Marche PD (1), Marche PG (2), $\frac{1}{2}$ tour à D (&), 39:00
- 3 4 & Marche PG (3), Marche PD (4), $\frac{1}{2}$ tour à G (&) 3:00
- 5 6 7 $\frac{1}{4}$ tour à G (5), Recule PG avec sweep PD de l'avant vers l'arrière (6), Recule PD avec sweep PG de l'avant vers l'arrière (7) 12:00
- 8 & Recule PG (8), Pose PD à côté PG (poids du corps sur PD)

Musique : Sara James - DETOX

Cette fiche est l'originale, pour toute question, vous pouvez m'adresser un email : mavipavada@hotmail.com
