

# Alive and Well (fr)

拍数: 32      墙数: 4      级数: Debutant  
编舞者: Sophie JOUATTE (FR) - Juin 2025  
音乐: Alive and Well - Alex Key



Départ : Sur les paroles

## [1-8] K-STEP AVEC CLAP

- 1-2 Avancer le PD en diagonale vers la D, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
- 3-4 Reculer le PG en diagonale arrière G, toucher PD (sans Pdc) à côté de PG avec clap des mains
- 5-6 Reculer le PD en diagonale arrière D, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
- 7-8 Avancer le PG en diagonale vers la G, toucher PD (sans Pdc) à côté de PG avec clap des mains

## [9-16] RIGHT VINE, SWIVEL, HOLD

- 1-4 Poser PD à droite, plante du PG derrière PD, PD à D, ramener PG à côté du PD (Pdc sur les 2 pieds)
- 5-6 Soulever les talons et les poser à G (//), soulever les plantes des pieds et les poser à G (\\)
- 7-8 Soulever les talons et les poser à G dans la ligne de danse (||) (Pdc sur PG), hold

## [17-24] CHAISE À BASCULE, TOURNER À PAS, PIÉTINER (x2)

- 1-4 Avancer PD devant (Pdc), revenir Pdc sur PG, poser PD derrière (Pdc), revenir Pdc sur PG
- 5-6 Avancer PD devant (Pdc), pivot d'un 1/2t vers la gauche (Pdc désormais sur PG)
- 7-8 Stomp PD (Pdc), stomp PG (Pdc)

## [25-32] VIGNE DROITE, SCUFF, VIGNE GAUCHE 1/4T, SCUFF

- 1-4 Poser PD à droite, plante du PG derrière PD, PD à D, scuff du PG
- 5-8 Poser PG à gauche, plante du PD derrière PG, PG à G avec un 1/4t vers la G, scuff du PD

TAG à la fin du 3ème mur :

- 1-4 PAS CÔTÉ DROIT, TOUCHER, PAS CÔTÉ GAUCHE, TOUCHER
- 1-2 Step à D, touch PG à côté de PD (sans Pdc)
- 3-4 Step à G, touch PD à côté de PG (sans Pdc)

FINALEau 17ème mur :

- 1-8 1/2 K-STEP A CLAP, PAS CÔTÉ DROIT, TOUCH ET CLAP
- 1-2 Avancer le PD en diagonale vers la D, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
- 3-4 Reculer le PG en diagonale arrière G, toucher PD (sans Pdc) à côté de PG avec clap des mains
- 5-6 Poser PD à droite, toucher PG (sans Pdc) à côté de PD avec clap des mains
- 7-8 Poser PG à gauche, toucher talon du PD devant avec salut du chapeau

BONNE DANSE

Droite (D) : droite – Gauche (G) : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche – Pdc : Poids du corps

Last Update: 15 Jun 2025