Catch & Release (fr)

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Novice - Intermédiaire
編舞者: José Miguel Belloque Vane (NL) & Tokyo Ladies (JP) - Août 2015
音樂: Catch & Release (Deepend Remix) - Matt Simons

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 11 / 2015
Chorégraphies en français, site : http://www.speedirene.com

Introduction : 16 temps –
Séquence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16 - 12 : 00 - (rock sweep ¼ L)

CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ RIGHT, BACK, ¼ RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS

1	CROSS PG devant PD
2&3	ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
4.5	1/4 de tour D . . . . pas PG arrière - 3 : 00 - 1/4 de tour D . . . . pas PD côté D
6&7	CROSS ROCK STEP G devant , revenir sur PD derrière - pas PG côté G - 6 : 00 -
8	CROSS PD devant PG

LEFT MAMBO CROSS, RIGHT MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP

1&2	ROCK STEP latéral syncopé G côté G , revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD
3&4	ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
5&6	SHUFFLE LOCK G avant : pas PG avant - LOCK PD derrière PG - pas PG avant
&7&	SHUFFLE LOCK D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD - pas PD avant
8	pas PG avant

FORWARD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE

1.2	ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière . . . . SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)
3&4	BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
&5.6	petit pas BALL PG côté G - CROSS PD devant PG - HOLD
&	petit pas BALL PG côté G
7&8	CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

¼ LEFT, FORWARD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ LEFT, ¼ LEFT, STEP, ½ LEFT, BACK, ½ LEFT, WALKS LEFT-RIGHT

&1.2	1/4 de tour G . . . . petit pas PG avant - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - 3 : 00 -
3&4	SAILOR STEP D : CROSS BALL PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . pas PG côté G - CROSS PD devant PG - 12 : 00 -
5	1/4 de tour G . . . . pas PG avant
6.7	FULL TURN G : 1/2 tour G . . . . pas PD arrière - 1/2 tour G . . . . pas PG avant - 3 : 00 -
8	pas PD avant - 9 : 00 -

TAG : après les 2ème et 7ème murs
TWO TURNS ½ RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP

1.2	pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD)
3.4	pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD)
&5.6	SWITCH : pas PG à côté du PD - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
7&8	COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

FIN : sur le 10ème mur, après 16 temps . . . .

1.2	ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière . . . . SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)
3&4	CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . . pas PG côté G - pas PD avant - 12 : 00 -

---