I Am Free (fr)

拍數: 96 **牆數:** 2 **級數:** Avancée phrasée
編舞者: Déclan LE GUILLANT (FR) & Anne-Lise LEMOING (FR) - Septembre 2023
音樂: I Am Free - Tones And I

SEQ: AA BB CC AA CB BB AA

Intro : 16 comptes

A: 32t
SECTION 1: STEP R, FLICK L, CROSS L, CHASSE ¼ R, PIVOT ½ R, ¼ CHASSE

1-3	PD devant, flick PG levé à G talon vers l'exterieur, croiser PG devant PD
4&5	PD à D, PG assemblé à côté PD, PD devant en ¼ de tour sur la D (3:00)
6-7	PG devant, ½ tour à D pdC PD (9:00)
8&1	¼ de tour à D PG à G, assemblé PD à côté PG, PG à G (12:00)

SECTION 2: BEHIND SIDE ¼ L, SCUFF R, PIVOT LONG ½, TRIPLE ½

2-3	PD derrière PG, ¼ tour à G PG devant (9:00)
4	Glisser pointe talon PD en scuff
5-7	PD devant, ½ tour à G sur 2 temps termine PdC PG (3:00)
8&1	¼ tour à G PD à D, assemblé PG à côté PD, ¼ tour à G PD derrière (9:00)

SECTION 3: WALK BACK L R WITH SWIVELS, COASTER STEP, SCUFF, STEP R, HOLD, BALL STEP ¼ L

2-3	PG derrière en pivotant le talon D devant vers la D, PD derrière en pivotant le talon G devant vers la G
4&5	PG derrière, PD assemblé à côté PG, PG devant
6	Glisser pointe talon PD à côté PG
7-8&1	PD devant, hold (8), assemblé PG à côté PD, PD à D en ¼ de tour à G (6:00)

SECTION 4: LONG TURN ¾ L SWEEP, ¼ CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK, CROSS &

2-3	Pivot sur PD ¾ de tour à G en pointant le PG en arrondi (9:00)
4&5	Croise PG devant PD en ¼ de tour a G, PD à D, croise PG devant PD
6-7	PD à D PdC PD, revenir PdC PG
8&	Croise PD devant PG, PG à G

B: 32t
SECTION 1: CROSS R, SWEEP, CROSS L, SWEEP, ROCK STEP, TRIPLE BACK ½

1-4	Croise PD devant PG, arrondi PG d'arrière en avant, Croise PG devant PD, arrondi PD d'arrière en avant (12:00)
5-6	PD devant, revenir PdC PG derrière
7&8	¼ tour à D PD à D, PG assemblé à côté PD, ¼ de tour à D PD devant (6:00)

SECTION 2: ½ LONG STEP L BACK, ROCK STEP, LONG STEP R, RUN RUN

1-2	½ tour à D avec grand pas PG derrière, ramener PD sur 2 (12:00)
3-4	PD derrière, revenir PdC avant PG
5-6	Grand pas PD devant, ramener PG sur 6
7-8	Marche PG PD devant

SECTION 3: STEP L, KICK, TRIPLE BACK ½, STEP L WITH TORQUE, ½ TURN L STEP BACK R, TRIPLE ½

1-2	PG devant, coup de PD devant
3&4	¼ tour à D PD à D, PG assemblé à côté PD, ¼ de tour à D PD devant (6:00)
5-6	PG devant avec épaule G devant, ½ tour à G PD derrière (12:00)

7&8 ¼ tour à G PG à G, PD assemblé à côté PG, ¼ de tour à G PG devant (6:00)

SECTION 4: STEP R, SWEEP, CROSS SIDE BEHIND, SWEEP, BEHIND SIDE

1-2 PD devant, arrondi PG d'arrière en avant

3-5 Croise PG devant PD, PD à D, croise PG derrière PG

6 Arrondi PD d'avant en arrière

7-8 Croise PD derrière PG, PG à G

C: 32t

SECTION 1: PRESSY WALK R, PRESSY WALK L

1-4 Marche PD croisé devant PG (1), en ouvrant main D du cœur vers l'extérieur, paume vers l'avant (1,2,3,4) (12 :00)

5-8 Marche PG croisé devant PD (5), en ouvrant main G du cœur vers l'extérieur, paume vers l'avant (5,6,7,8))

SECTION 2: WALK WALK, TRIPLE STEP, STEP L WITH ARMS

1-2 Marche PD PG devant

3&4 PD devant, assemblé PG à côté PD, PD devant

Option : triple full turn : ½ tour à G PD derrière, ¼ tour à G PG à G, ¼ tour à G PD devant

5-8 PG devant PdC PG (5) en levant les 2 mains vers le ciel paumes vers le haut (5,6,7,8)

SECTION 3: DIAGONALE BACK WITH JUMP R, SNAP, DIAGONALE BACK WITH JUMP L, SNAP, WALK AROUND R FULL TURN

1-2 PD en diagonale arrière D, touche PG à côté PD avec snap des 2 mains

3-4 PG en diagonale arrière G, touche PD à côté PG avec snap des 2 mains

5-8 Faire un tour complet en marchant : PD ¼ tour à D, PG devant ¼ tour à D, PD ¼ tour à D, PG devant ¼ tour à D (12:00)

SECTION 4: DIAGONALE FWD WITH JUMP R, SNAP, DIAGONALE FWD WITH JUMP L, SNAP, WALK AROUND L ½, FLICK R

1-2 PD en diagonale avant D, touche PG à côté PD avec snap des 2 mains

3-4 PG en diagonale avant G, touche PD à côté PG avec snap des 2 mains

5-8 Faire un ½ tour en marchant : PG 1/8ème tour à G, PD devant 1/8ème tour à G, PG 1/8ème tour à G, PD devant 1/8ème tour à G en levant PG à G talon vers l'extérieur (6:00)

FINAL

Croiser PD devant PG en ouvrant les bras

Amusez vous !