A Quiet Life (fr)

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Novice
編舞者: Brayan Bogey (FR) - Avril 2024
音樂: Waitin' In the Country - Jason Michael Carroll

Intro : 16 temps.

Section 1 : Walk Walk (R&L), Mambo R, Walk back (x2) L&R, Sailor step with ¼ turn L

1-2	Poser PD en avant, poser PG en avant
3&4	Rock PD devant, revenir pdc sur PG, poser PD en arrière
5-6	Poser PG en arrière, poser PD en arrière
7&8	Poser plante PG croisée derrière PD, ¼ tour à G avec plante PD à D, poser PG légèrement en avant (PDC à G)

Section 2 : Toe struts (x2), Kick R (x2), Behind, Side

1-2	Pointe PD à D, abaisser talon D
3-4	Croiser pointe PG devant PD, abaisser talon G
5-6	Kick PD légèrement dans diagonale D (x2)
7-8	Poser PD derrière PG, poser PG à G

***** RESTART 1 (5e mur, face à 3H)**
***** RESTART 2 (10e mur, face à 6H)**

Section 3 : Cross shuffle R, Triple step forward with ¼ turn L, Step ½ turn L, Kick ball change R

1&2	Poser PD croisé devant PG, plante PG à G, poser PD croisé devant PG (pdc à D)
3&4	Faire un ¼ tour à G en posant PG en avant, plante PD à côté du PG, poser PG devant (PDC à G)
5-6	Poser PD en avant, ½ pivot à G (appui PG)
7&8	Kick avant PD, plante PD à côté du PG, PG à côté du PD (PDC à G)

Section 4 : Sweep with ¼ turn L, Side R, Touch back L, Side L, Touch R, Knees pop (R&L)

1-2	Balayer la jambe D en faisant un ¼ tour à G, toucher légèrement pointe PD à côté du PG
3-4	Poser PD à D, touch pointe PG légèrement derrière PD (PDC à D)
5-6	Poser PG à G, touch pointe PD à côté du PG (PDC à G)
7-8	Touch avant pointe PD avec pivot du genou D à D, poser talon PD, touch avant pointe PG avec pivot du genou G à G, poser talon PG

Final (au 13e mur). Faire les trois premières sections et rajouter un léger stomp R après le kick ball change R.
NB : Laisser ensuite la musique se poursuivre pendant quelques secondes.

Reprendre au début en gardant le sourire

Contact : bryn.bogey@outlook.fr