Pause Café

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Beginner / Improver
編舞者: Héloïse CAVALIER BOUDET (FR) - January 2025
音樂: Espresso - Sabrina Carpenter

***1 tag : At the end of the 4th wall (12h) - Tag à la fin du 4e mur (face à 12h)**

Intro : 16 counts

S1 > Rock step forward x2, Back rock x2*
1, 2 Right foot forward, Recover on left foot
Pied droit devant, Revenir sur le pied gauche
3, 4 Rock on right foot, Recover on left foot
Poid du corps sur le pied droit, Revenir sur le pied gauche
5, 6 Right foot back, Recover on left foot
Pied droit derrière, Revenir sur le pied gauche
7, 8 Rock on right foot, Recover on left foot
Poid du corps sur le pied droit, Revenir sur le pied gauche
***option : add rolling hips on all steps -**
***option : ajouter des mouvements de hanches avec chaque pas**

S2 > Step Point x2, Jazz Box 1/4
1, 2 Right foot forward, Point left foot to the side
Pied droit devant, Pointer le pied gauche à gauche
3, 4 Left foot forward, Point right foot to the side
Pied gauche devant, Pointer le pied droit à droite
5, 6 Cross right foot in front of left foot, Left foot back
Croiser pied droit devant pied gauche, Pied gauche derrière
7, 8 ¼ turn to the right with right foot forward, Close left foot beside right foot
¼ de tour à droite avec le pied droit devant, Assembler pied gauche à côté de pied droit

S3 > Point Together x2, Monterey turn R
1, 2 Point right foot forward*, Close right foot beside left foot
Pointer le pied droit devant*, Assembler pied droit à côté de pied gauche
3, 4 Point left foot forward*, Close left foot beside right foot
Pointer le pied gauche devant*, Assembler pied gauche à côté de pied droit
5, 6 Point right foot to right side, ½ right turn with right foot forward
Pointer le pied droit à droite, ½ tour à droite poser le pied droit devant
7, 8 Point left foot to left side, Close left foot beside right foot
Pointer le pied gauche à gauche, Ramener le pied gauche à côté du pied droit
***option : add opposite arm front - option : ajouter le bras opposé vers l'avant**

S4 > Side, Sailor step x2, Point, Twistx2, Kick
1 Right foot to right side
Pied droit à droite
2 & 3 Cross left foot behind right foot, Close right foot beside left foot, Left foot to left side
Croiser pied gauche derrière pied droit, Assembler pied droit à côté de pied gauche, pied gauche à gauche
4 & 5 Cross right foot behind left foot, Close left foot beside right foot, Right foot to right side
Croiser pied droit derrière pied gauche, Assembler pied gauche à côté de pied droit, pied droit à droite
6, 7, 8 Inward right knee twist with toes on the floor, Outward right knee twist with toes on the floor, Right kick
Pivoter le genou droit vers l'intérieur en gardant les orteils au sol, Pivoter le genou droit vers l'extérieur en gardant les orteils au sols, Kick du pied droit

Tag (8 counts) > Out-out, In-in, hold x2, hip bumps x4

& 1 Right foot to the right side, Left foot to the left side

Pied droit à droite, Pied gauche à gauche

& 2 Right foot to center, Close left foot beside right foot

Pied droit au centre, Assembler pied gauche à côté de pied droit

3, 4 Hold x 2 (option : add hands on either side of head)

Pause x2 (option : ajouter les mains de chaque côté de la tête)

5, 6 Roll hips to right, roll hips to left (option : slowly dropping the hands)

Rouler les hanches vers la droite, rouler les hanches vers la gauche (option : en laissant tomber lentement les mains)

7, 8 Roll hips to right, roll hips to left

Rouler les hanches vers la droite, rouler les hanches vers la gauche

Repeat & have fun ☐

Contact : heloiz@hotmail.com