Detox (fr)

拍數: 63 **牆數:** 1 **級數:** Intermédiaire Plus Phrasee
編舞者: Danielle MODICA (FR) - Avril 2025
音樂: DETOX - Sara James

Intro : 16 comptes (environ 13 secondes)

Séquence A B C A A B C A A B

PARTIE A
[1-8] STEP L FW SWEEP, CROSS, SIDE, STEP R BACK SWEEP, CROSS, SIDE, WALK LRL, ROCK R RECOVER

1 2	Marche PG avec sweep PD de l'arrière vers l'avant (1), Croise PD devant PG (2) 12:00
& 3	Pose PG sur côté G (&), Recule PD avec sweep PG de l'avant vers l'arrière (3)
4 &	Croise PG derrière PD (4), Pose PD sur côté D (&)
5 6 7	Marche PG (5) , Marche PD (6), Marche PG (7)
8 &	Rock avant PD (8), Revenir en appui sur PG (&)

[9-16] BIG STEP BACK, COASTER STEP CROSS, RECOVER, STEP L SIDE, CROSS R, RECOVER, STEP R SIDE, WALK LR, ½ TURN L

1 2 & 3	Grand pas arrière PD et dragué PG (1), Recule PG (2), Pose PD à côté PG (&), Croise PG devant PD (3) 12:00
4 & 5	Revenir poids du corps sur PD (4), Pose PG sur côté G (&), Croise PD devant PG (5),
6 & 7	Revenir en appui sur PG (6), Pose PD sur côté D (&), Marche PG (7)
8 &	Marche PD (8), ½ Tour vers la gauche (&)

Quand il y a deux parties A : à la fin du premier A, supprimer le compte (&) pour rester en appui PD face à 12:00, prêt à redémarrer la partie A avec Marche PG

PARTIE B
[1-8] SIDE ROCK R, SIDE ROCK L, ROCK R FW, PONEY STEP

1 2 &	Rock PD à D (1), Revenir appui PG (2), Pose PD à côté PG (&) 6:00
3 4 &	Rock PG à G (3), Revenir appui PD (4), Pose PG à côté PD (&)
5 6	Rock PD devant (5), Revenir appui PG (6)
7 & 8	Recule PD avec Hitch genou gauche (7), Pose PG à côté PD (&), Recule PD avec Hitch genou gauche (8)

[9 - 16] SAILOR ¼ TURN, STEP SLIDE, SAILOR ¼ TURN, POINT, FLICK

1 & 2	¼ tour à gauche en croisant PG derrière PD (1), Pose PD sur côté D (&), Croise PG devant PD (2) 3:00
3 4	Grand pas PD sur la droite (3) Drague PG (4)
5 & 6	¼ tour à gauche en croisant PG derrière PD (5), Pose PD sur le côté D (&), Marche PG (6) 12:00
7 8	Pointe PD à D (7), Flick PD derrière PG (8)

[17 - 24] SIDE ROCK, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE ROCK, BEHIND, SIDE, FORWARD

1 2	Rock PD à D (1), Revenir appui PG (2)
3 & 4	Croise PD derrière PG (3), Pose PG à G (&), Croise PD devant PG (4)
5 6	Rock PG à G (5), Revenir appui PD (6)
7 & 8	Croise PG derrière PD (7), Pose PD à D (&), Avance PG (8)

[25 - 31] SIDE, ARMS MOVEMENTS EXTEND RL, BEND RL, DOWN, UP, DOWN

1 2	Pose PD à D et en même temps, tendre le bras droit horizontalement à D (1), Tendre le bras gauche horizontalement à G (2)

3 4	Plier le bras droit, paume de main levée, face à midi (3), Plier le bras gauche, paume de main levée, face à midi (4)
5 6	Baisser la main droite, coude toujours plié, paume de la main face à 6:00 (5), Baisser la main gauche, coude toujours plié, paume de la main face à 6:00 et en même temps, relever la main droite, paume face à midi (6)
7	Baisser la main droite, coude toujours plié, paume de main face à 6:00 et en même temps, baisser la tête (7)

PARTIE C

[1 - 8] DIAMOND

1 2 &	Marche PD avec sweep PG de l'arrière vers l'avant (1), Croiser PG devant PD (2), Pose PD à D (&) 12:00
3 4 &	⅛ tour à G Recule PG avec drag PD (3), Recule PD dans la diagonale (4), ⅛ tour à G, Pose PG à G (&),
5 6 &	⅛ tour à G Avance PD dans la diagonale avec sweep gauche de l'arrière vers l'avant (5), Croise PG devant PD (6), ⅛ tour à G Pose PD à D (&) 6:00
7 8 &	⅛ tour à G, Recule PG dans la diagonale drag PD (7), Recule PD dans la diagonale (8), ⅛ tour à G, Pose PG à G (&) 3:00

[9 - 16] STEP, STEP ½ TURN, STEP, STEP ½ TURN, ¼ TURN, STEP BACK LR SWEEP, BACK TOGETHER

1 2 &	Marche PD (1), Marche PG (2), ½ tour à D (&), 39:00
3 4 &	Marche PG (3), Marche PD (4), ½ tour à G (&) 3:00
5 6 7	¼ tour à G (5), Recule PG avec sweep PD de l'avant vers l'arrière (6), Recule PD avec sweep PG de l'avant vers l'arrière (7) 12:00
8 &	Recule PG (8), Pose PD à côté PG (poids du corps sur PD)

Musique : Sara James - DETOX

Cette fiche est l'originale, pour toute question, vous pouvez m'adresser un email : mavipavada@hotmail.com