

# Easy Apple Jack (fr)

COPPERKNOB  
STEPSHEETS

拍數: 32      牆數: 2      級數: Intermediate quickstep  
編舞者: Séverine Fillion (FR)  
音樂: One Step At a Time - Buddy Jewell



## HEEL BALL HEEL BALL - TOE TOUCH

- 1&      Touch talon droit devant - un pas pied droit à côté du pied gauche  
2&      Touch talon gauche devant - un pas pied gauche à côté du pied droit  
3&      Touch pointe pied droit côté droit - un pas pied droit à côté du pied gauche  
4&      Touch pointe pied gauche côté gauche - un pas pied gauche à côté du pied droit

## KICK BALL POINT LEFT - POINT RIGHT - KNEE ROLL RIGHT WITH ¼ TURN RIGHT

- 5&      Kick pied droit devant - un pas pied droit à côté du pied gauche  
6&7      Touch pointe pied gauche côté gauche - un pas pied gauche à côté du pied droit - touch  
          pointe pied droit côté droit  
&8      Rentrer le genoux droit vers le center (&) - pousser le genoux droit vers l'extérieur en  
          effectuant un ¼ de tour vers la droite

## KICK BALL STOMP - HEEL SWIVELL

- 9&10      Kick pied droit devant - ramener le pied droit à côté du pied gauche - stomp pied gauche  
          devant le pied droit  
11&12      Swivell des talons out - in - out

## KICK BALL POINT LEFT - POINT RIGHT - KNEE ROLL RIGHT WITH ¼ TURN RIGHT

- 13&      Kick pied droit vers l'avant - un pas pied droit à côté du pied gauche  
14&15      Touch pointe pied gauche côté gauche - un pas pied gauche à côté du pied droit - touch  
          pointe pied droit côté droit  
&16      Rentrer le genoux droit vers le center (&) pousser le genoux droit vers l'extérieur en  
          effectuant un ¼ de tour vers la droite

## HOOK - RIGHT SHUFFLE - RIGHT FULL TURN

- &17&18      Hook: croiser le pied droit devant le tibia gauche (&) shuffle droit vers l'avant  
19-20      Step gauche arrière avec ½ tour vers la droite - step droit avant en faisant un ½ tour vers la  
          droit

## LEFT SHUFFLE - RIGHT SCUFF/ HITCH - RIGHT STOMP - LEFT STOMP

- 21&22      Shuffle gauche vers l'avant  
23&24      Scuff / hitch droit sans sauter - stomp droit - stomp gauche sur place (en sautant légèrement)

## APPLE JACK (MOUVEMENT DES PIEDS SUR PLACE)

- 25      Poids sur le talon gauche et sur la pointe droit tourner pointe gauche et talon droit à gauche  
          (position en v)  
&      Ramener pointe gauche et talon droit au center  
26      Poids sur le talon droit et sur la pointe gauche tourner pointe droit et talon gauche à droite  
          (position en v)  
&      Ramener les pieds ensemble au center  
27&28&      Recommencer les comptes 25 & 26

## STEP BACK / HEEL BALL STOMP - HIP BUMP

- 29&30      Petit pas droit en arrière avec talon gauche devant - ramener pied gauche à côté du pied  
          droit - stomp pied droit devant  
31&32      Hip bump: balancement des hanches vers l'avant, arrière, avant

**REPEAT**

**TAG**

**4 temps à la fin des murs 2 - 4 et 5**

1-4 Right touch with  $\frac{1}{4}$  turn left x 4 (full turn)

**Touch pied droit sur la droite, sans le poids du corps, en effectuant un  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche en appui sur le pied gauche. Et cela 4 fois pour faire un tour complet sur place**

---