

Set Me Free (fr)

拍數: 96 牆數: 0 級數: Phrased Novice
編舞者: Don Pascual (FR) - Décembre 2012
音樂: Turn Me Loose - George McAnthony



Séquence: A-A-B-C – A-A-B-C – C – A-A-B-C – C-C-Tag-C-C-C- Final
Démarrer sur les paroles (32 T après le premier temps fort)

Part A: 32T
Part B: 32T
Part C: 32T
Tag: 24T

Part A:

Section 1: R flick, R stomp up, R hitch, R kick fwd, R brushes, hold

1-2 Lever pied D à D, taper D à côté G
3-4 Lever genou D, coup de pied D devant
5-8 Brosser plante de pied D vers arrière, brosser D vers avant, brosser D vers arrière, pause

Section 2: Jump out, jump cross with 1/8 T to the L, jump out with 1/8 T to the L, hold, clap x3, hold

1 Petit saut sur les deux pieds avec pied D à D et pied G à G,
2 1/8 T vers la G et petit saut avec pied G vers centre et pied D croisé devant G
3-4 1/8 T vers la G et petit saut avec pied D à D et pied G à G, pause
5-8 Clap, clap, clap, pause

Section 3:(Hitch R with slap, point R to the R,) x2, stomp up R beside L, stomp up R fwd, stomp R fwd, hold

1-2 Lever genou D dans diagonale G avec slap main G genou D, pointe D à D
3-4 Lever genou D dans diagonale G avec slap main G genou D, pointe D à D
5-8 Taper pied D à côté G, taper pied D légèrement devant, taper pied D devant, pause

Nota: Sur les comptes 5 et 6 le poids du corps reste sur pied gauche.

Section 4: L heel fwd, R back scoot, L beside R, slap X2, clap X2, hold

1-3 Talon G devant, petit saut rasant vers arrière sur pied D avec genou G levé, pied G à côté D
4-5 Slap mains sur cuisses (brosser vers arrière et vers avant avec jambes légèrement fléchies)
6-8 Clap, clap, pause

Part B:

Section 1: R rolling vine with hitches

1-2 ¼ T à D et pied D devant, lever genou G,
3-4 ½ T à D et pied G derrière, lever genou D
5-8 ¼ T à D et pied D à D, pied G à côté D, pied D à D, lever genou G à côté D

Section 2: L rolling vine with hitches

1-2 ¼ T à G et pied G devant, lever genou D,
3-4 ½ T à G et pied D derrière, lever genou G
5-8 ¼ T à G et pied G à G, pied D à côté G, pied G à G, lever genou D à côté G

Section 3: R jump rock step fwd, R back step, hold, L jump back rock step, l step fwd, hold

1-2 Pied D devant, revenir appui pied G (en sautant)
3-4 Pied D derrière, pause
5-6 Pied G derrière, revenir appui pied D (en sautant)
7-8 Pied G devant, pause

Section 4: Heel struts R, L, R, L making a ¾ T to the R

1-8 Heel strut D (poser talon D, poser plante pied D), heel strut G, heel strut D, heel strut G , en faisant ¾ T vers la D

Part C:

Section 1: R side jump rock step, step R beside L, hold, L side jump rock step, step L beside R, hold

1-4 (en sautant) Pied D à D, revenir appui pied G, pied D à côté G, pause

5-8 (en sautant) Pied G à G, revenir appui pied D, pied G à côté D, pause

Style:

Sur le compte 1, tourner la tête à D et pointer l'index de la main D à D

Sur le compte 5, tourner la tête à G et pointer l'index de la main G à G

Section 2: ¼ T to the R, step R fwd, L beside R, step R fwd, L hitch making a ½ T to the L, step L fwd, R beside L, step L fwd, hold

1-4 ¼ T à D et pied D devant, pied G à côté D, pied D devant, lever genou G en faisant ½ T vers la G

5-8 Pied G devant, pied D à côté G, pied G devant, pause

Section 3: R heel, hook, heel, together- L heel, hook, heel, together

1-4 Talon D devant, croiser jambe D devant tibia G, talon D devant, pied D à côté G

5-8 Talon G devant, croiser jambe G devant tibia D, talon G devant, pied G à côté D

Section 4: Step R to the R, hook L behind R + slap, point L to L, hook L behind R + slap, stomp up L beside R, stomp L beside R, toe split

1-2 Pied D à D, croiser jambe G derrière D et slap main D pied G

3-4 Pointe G à G, croiser jambe G derrière D et slap main D pied G

5-6 Taper pied G à côté D, taper G à côté D

7-8 Ecarter pointes de pied vers l'extérieur, revenir

Tag (24 comptes):

Section 1: R side jump rock step, step R beside L, hold, L side jump rock step, step L beside R, hold

1-4 (en sautant) Pied D à D, revenir appui pied G, pied D à côté G, pause

5-8 (en sautant) Pied G à G, revenir appui pied D, pied G à côté D, pause

Style:

Sur le compte 1, tourner la tête à D et pointer l'index de la main D à D

Sur le compte 5, tourner la tête à G et pointer l'index de la main G à G

Section 2: R toe-heel-heel-toe swivel, L toe-heel-heel-toe swivel

1-4 Pivoter pointe D à D, pivoter talon D à D, pivoter talon D à G, pivoter pointe D à G

5-8 Pivoter pointe G à G, pivoter talon G à G, pivoter talon G à D, pivoter pointe G à D

Section 3: R toe fan x2, L toe fan x2

1-4 (Pivoter pointe D à D, revenir) x2

5-8 (Pivoter pointe G à G, revenir) x2

Final: Dansez les 2 premières sections de la partie C en remplaçant le dernier compte par ¼ T à G et pied G devant afin de finir

face à 12h00

Bonne danse !!

Contact: countryscal@orange.fr
