



WORK IT OUT



Chorégraphe : Patricia E. Stott (janvier 2014)

Description : Line dance, 48 comptes, 2 murs, 1 tag+restart

Niveau : Intermédiaire

Musique : One Of These Days/Shane Filan (99 bpm) – CD : You And Me (2013)

Début de la danse après une intro de 16 temps

1 à 8 FORWARD MAMBO, BACK MAMBO, SIDE ROCK CROSS, SIDE ROCK, CROSS

- 1&2 Rock PD avant, reprise d'appui PG derrière, pas PD en arrière,
3&4 Rock PG arrière, reprise d'appui PD devant, pas PG en avant,
5&6 Rock PD à D, reprise d'appui PG à G, pas PD croisé devant PG (**en orientant le corps à 45° à G**),
7&8 Rock PG à G, reprise d'appui PD à D, pas PH croisé devant PD (**en orientant le corps à 45° à D**),

9 à 16 SWAY, SWAY WITH HITCH, CHASSE WITH ¼ RIGHT AND ROCK FORWARD, RECOVER, 1 ½ TURNING SHUFFLE LEFT

- 1-2 Pas PD à D et coup de hanches vers la D, coup de hanches vers la G et monter genou D,
3&4 Pas PD à D, pas PG près du PD, ¼ de tour à D et pas PD en avant, **3h00**
5-6 Rock PG en avant, reprise d'appui PD derrière,
7&8 ½ tour à G et pas PG en avant, ½ tour à G et pas PD en arrière, ½ tour à G et pas PG en avant, **9h00**
Option : **7&8 :** ¼ de tour à G et pas PG à G, pas PD près du PG, ¼ de tour à G et pas PG en avant

17 à 24 RUMBA BOX TWICE GRADUALLY TURNING ½ RIGHT

- 1&2 Pas PD à D, pas PG près du PD, ¼ de tour à D et pas PD en avant, **12h00**
3&4 Pas PG à G, pas PD près du PG, 1/8 de tour à D et pas PG en arrière, **1h30**
5&6 Pas PD à D, pas PG près du PD, 1/8 de tour à D et pas PD en avant, **3h00**
7&8 Pas PG à G, pas PD près du PG, pas PG en arrière,

25 à 32 SIDE, RECOVER, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE, RECOVER, BEHIND, ¼ TURN, FORWARD

- 1-2 Rock PD à D, reprise d'appui PG à G,
3&4 Pas PD croisé derrière PG, pas PG à G, pas PD croisé devant PG,
5-6 Rock PG à G, reprise d'appui PD à D,
7&8 Pas PG croisé derrière PD, ¼ de tour à D et pas PD en avant, pas PG en avant, **6h00**

33 à 40 RIGHT FORWARD, RAISE & LOWER RIGHT HEEL, LEFT FORWARD, RAISE & LOWER LEFT HEEL, ½ TURN, SHUFFLE FORWARD

- 1&2 Toucher PD devant, relever talon D, poser talon D (*appui PD*),
3&4 Toucher PG devant, relever talon G, poser talon G (*appui PG*),
5-6 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*), **12h00**
7&8 Pas chassé avant PD-PG-PD,

41 à 48 PRISSY WALKS FORWARD, STEP, BOUNCE HEELS ½ RIGHT AND BOUCE HEELS TURN ½ LEFT AND STEP FORWARD, ½ TURN LEFT

- 1 - 2 Pas PG croisé par-dessus PD, pas PD croisé par-dessus PG, (**ou 2 pas de marche avant PG-PD**)
3 - 4 Pas PG en avant, ½ tour à D (**avec 2 rebonds des talons sur &4**), **6h00**
5 - 6 ½ tour à G sur 2 temps (**avec 3 rebonds des talons sur 5&6**), **12h00**
7 - 8 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*) **6h00**

... puis reprendre au début !

TAG : Lors du 7^{ème} mur, danser les 18 premiers comptes et remplacer 19 & 20 par :

- 3&4 Pas chassé à G PG-PD-PG, **et reprendre la danse au début !**

FINAL : La musique cesse au compte 4 de la 3^{ème} section, face à 12h00 :

- 3&4 Faire alors un grand pas PD à D et prendre la pose !

Happy dancing !!!



www.gstompandgo.com