



REFLECTION

Janvier 2013



Niveau :

Chorégraphe : Alison Johnstone

Type : Danse en ligne

Musique : Da Roots (ITG ou Folk Mix)

Mind Reflection : Da roots (in the Groove) (133 BPM)

Traduit et Préparé par Geneviève (02/2013)

Introduction : 32 Temps

Temps : 64 Temps - 2 murs

SECTION 1 1à8 **WALK, WALK, KICK BALL CHANGE, PIVOT ¼ OVER LEFT, STOMP, STOMP (9H00)**

- 1-2 Pas du PD à D, pas du PG à l'avant,
- 3&4 Coup de pied du PD à l'avant, pas sur la plante du PD à côté du PG,
pas du PG sur place,
- 5-6 Pas du PD à l'avant, pivot ¼ tour à G, **(9h00)**
- 7-8 Frappe du PD à côté du PG, frappe du PG sur place,

SECTION 2 9à16 **ROCK FORWARD, RECOVER, COASTER STEP, PIVOT ½ OVER RIGHT, SHUFFLE FORWARD (3H00)**

- 1-2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG,
- 3&4 Pas du PD à l'arrière, pas du PG à côté du PD (sur la plante du pied),
pas du PD à l'avant,
- 5-6 Pas du PG à l'avant, pivot ½ tour à D, **(3h00)**
- 7&8 Pas du PG l'avant, pas du PD à côté du PG, pas du PG à l'avant,

SECTION 3 17à24 **LONG STEP RIGHT, DRAG LEFT IN, SMALL SIDE STEP, STEP IN, SMALL SIDE STEP, CROSS ROCK, RECOVER, ¼ LEFT TURN SHUFFLE (12H00)**

- 1-2 Grand pas du PD à D, glisse le PG à côté du PD,
- &3&4 Pas du PG à côté du PD, pas du PD à D, Pas du PG à côté du PD,
pas du PD à D,
- 5-6 Pas du PG croisé devant le PD, retour sur le PD,
- 7&8 ¼ tour à G et pas du PG à l'avant, pas du PD à côté du PG,
pas du PG à l'avant, **(12h00)**

SECTION 4 25à32 **HEEL BALL CROSS, HEEL BALL CROSS, SCUFF, HITCH, CROSS & CROSS & CROSS (12H00)**

- 1&2 Pose talon D (avec insistance) en diagonale avant D, pas du PD à côté du PG,
pas du PG croisé devant le PD,
- 3&4 Pose talon D (avec insistance) en diagonale avant D, pas du PD à côté du PG,
pas du PG croisé devant le PD,
- 5&6 Frotte le Talon D au sol, lève le genou D en diagonale avant G (11h00),
pas du PD croisé devant le PG,
- &7&8 Pas du PG à G, Pas du PD croisé devant le PG, Pas du PG à G,
Pas du PD croisé devant le PG,

Association Varoise de Danse Country

SECTION 5 33à40 SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, SWITCHES TOE & TOE & HEEL & TOE BACK (12H00)

- 1-2 Pas du PG à G, retour sur le PD,
- 3&4 Pas du PG croisé derrière le PD, pas du PD à D, pas du PG croisé derrière le PG,
- 5&6& Toucher la pointe du PD à D, pas du PD à côté du PG, toucher la pointe du PG à G, pas du PG à côté du PD,
- 7&8 Toucher le talon D à l'avant, pas du PD à côté du PG, toucher la pointe du PG à l'arrière,

SECTION 6 41à48 & STOMP, HOLD, & STOMP, HOLD, & PADDLE ¼ LEFT, PADDLE ¼ LEFT (6H00)

- &1-2 Pas du PG à côté du PD, frappe le PD à l'avant, pause,
- &3-4 Pas du PG à côté du PD, frappe le PD à l'avant, pause,
- &5-6 Pas du PG à côté du PD, Touche pointe du PD à l'avant, ¼ tour à G, **(9h00)**
- 7-8 Touche pointe du PD à l'avant, ¼ tour à G, **(6h00)**

SECTION 7 49à56 CROSS ROCK, RECOVER, SIDE CHASSE, CROSS ROCK, RECOVER, SIDE CHASSE

- 1-2 Pas du PD croisé devant le PG, retour sur le PG
- 3&4 Pas du à D, pas du PG à côté du PD, pas du PD à D,
- 5-6 Pas du PG croisé devant le PD, retour sur le PD,
- 7&8 Pas du PG à G, pas du PD à côté du PG, pas du PG à G,

SECTION 8 57à64 KICK BALL STEP, KICK BALL STEP, PIVOT ½ OVER LEFT X2

- 1&2 Coup de pied du PD à l'avant, pas sur la plante du PD à côté du PG, pas du PG à l'avant,
- 3&4 Coup de pied du PD à l'avant, pas sur la plante du PD à côté du PG, pas du PG à l'avant,
- 5-6 Pas du PG à l'avant, Pivot ½ tour à D, **(12h00)**
- 7-8 Pas du PG à l'avant, Pivot ½ tour à D, **(6h00)**.

RECOMMENCER AU DÉBUT...