



# CHECK OUT

2024



Niveau:

Musique: On My Own Again (Morgan Evans) (91 Bpm)

Chorégraphe: Pol F. Ryan

Temps: Easy Intermediate, 64 Count, 2 Wall

## SECT 1 : R STEP FWD, HOLD, L STEP FWD, HOLD, R ROCK FWD, R STEP BACK, HOLD

1-2 Avancer PD, pause

3-4 Avancer PG, pause

5-6 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur PG

7-8 Reculer pied droit, pause

## SECT 2 : ½ TURN L & L TOE STRUT FWD, ½ TURN L & R TOE STRUT BACK, L COASTER STEP, HOLD

1-2 En pivotant ½ tour à gauche avancer pointe PG, reposer talon gauche (6 :00)

3-4 En pivotant ½ tour à gauche reculer pointe PD, reposer talon droit (12 :00)

5-6 Reculer PG, assembler PD

7-8 Avancer PG, pause

## SECT 3 : R TOE STRUT CROSS OVER L, L TOE STRUT SIDE, ¼ TURN R & R TOE STRUT SIDE, L TOE STRUT FWD

1-2 Croiser pointe PD devant PG, reposer talon droit

3-4 Ecart pointe PG, reposer talon gauche

5-6 En pivotant ¼ de tour à droite écart pointe PD, reposer talon droit (3 :00)

7-8 Avancer (légèrement) pointe PG, reposer talon gauche

## SECT 4 : ¼ TURN R & R JAZZ BOX, ½ TURN R & R JAZZ BOX ENDING L SCUFF

1-2 Croiser PD devant PG, reculer PG

3-4 En pivotant ¼ de tour à droite écart PD, avancer PG (6 :00)

5-6 Croiser PD devant PG, en pivotant ¼ de tour à droite reculer PG (9 :00)

7-8 En pivotant ¼ de tour à droite avancer PD, petit coup de talon gauche à côté du PD (12 :00)

**Restart** : aux 6ème et 7ème murs

**Final** : au 9ème mur

## SECT 5 : L STEP LOCK STEP, HOLD, R STEP FWD, PIVOT ½ TURN L, R STEP FWD, HOLD

1-2 Avancer PG, avancer PD croisé derrière PG

3-4 Avancer PG, pause

5-6 Avancer PD, pivoter ½ tour à gauche (poids du corps finit sur PG) (6 :00)

7-8 Avancer PD, pause

## SECT 6 : L STEP FWD, PIVOT ½ TURN R, L STEP FWD, HOLD, R STOMP UP, R POINT SIDE, R STEP FWD, L POINT SIDE, L STEP FWD

1-2 Avancer PG, pivoter ½ tour à droite (poids du corps finit sur PD) (12 :00)

3-4 Avancer PG, frapper PD (sans le poser) à côté du PG

5-6 Toucher pointe PD côté droit, avancer PD

7-8 Toucher pointe PG côté gauche, avancer PG

**Association Varoise de Danse Country**

**SECT 7 : R KICK FWD, R STEP BACK, L KICK FWD, L STEP BACK, R KICK FWD,  
R STEP BACK, L KICK FWD, L STOMP FWD**

1-2 Petit coup de PD vers l'avant, reculer PD

3-4 Petit coup de PG vers l'avant, reculer PG

5-6 Petit coup de PD vers l'avant, reculer PD

7-8 Petit coup de PG vers l'avant, frapper PG vers l'avant

**Restart & Tag** : aux 3ème et 8ème murs

**Restart** : au 5ème mur

**SECT 8 : L HEEL FAN, ½ TURN L & R TOE STRUT BACK, L COASTER STEP, HOLD**

1-2 Pivoter talon gauche à gauche, retour talon au centre

3-4 En pivotant ½ tour à gauche reculer pointe PD, reposer talon droit (6 :00)

5-6 Reculer PG, assembler PD

7-8 Avancer PG, pause

**RECOMMENCER AU DEBUT**

**RESTART & TAG**

Aux 3ème et 8ème murs après la 7ème section, ajouter les pas suivants :

**SECT 1 : ½ TURN L & R TOE STRUT BACK, ½ TURN L & L TOE STRUT FWD, R STEP FWD,  
PIVOT ½ TURN L, R STEP FWD, HOLD**

1-2 En pivotant ½ tour à gauche reculer pointe PD, reposer talon droit

3-4 En pivotant ½ tour à gauche avancer pointe PG, reposer talon gauche

5-6 Avancer PD, pivoter ½ tour à gauche (poids du corps finit sur PG)

7-8 Avancer PD, pause

**SECT 2 : L STEP LOCK STEP, HOLD, R ROCKING CHAIR**

1-2 Avancer PG, avancer PD croisé derrière PG

3-4 Avancer PG, pause

5-6 Avancer PD (Rock), retour poids du corps sur PG

7-8 Reculer PD (Rock), retour poids du corps sur PG

**RESTART**

Au 5ème mur, après la 7ème section

Aux 6ème et 7ème murs, après la 4ème section

**FINAL**

Au 9ème mur après la 4ème section en remplaçant le dernier compte par :

8 Décrire un ½ cercle avec le PG devant PD

Puis Croiser PG devant PD en déroulant ½ tour à droite