



COWGIRL'S TWIST

Chorégraphe : Bill BADER
Niveau : Débutant
Danse : En ligne 32 temps 4 murs

Description des pas :

Séquence 1(1 à 8) : Talon-pointe devant PD, PG, PD, PG

- 1-2 Avancer le talon du PD devant, poser la pointe du PD au sol
- 3-4 Avancer le talon du PG devant, poser la pointe du PG au sol
- 5-6 Avancer le talon du PD devant, poser la pointe du PD au sol
- 7-8 Avancer le talon du PG devant, poser la pointe du PG au sol

Séquence 2 (9 à 16) : Recule, wiggles à G puis clap

- 1-2 Reculer le PD, reculer le PG
- 3-4 Reculer le PD, poser le PG près du PD
- 5-6 Vers le côté G : Orienter les 2 talons joints, orienter les 2 pointes jointes
- 7-8 Orienter les 2 talons joints vers le côté G, clap : (frapper dans les mains)

Séquence 3 (17 à 24) : Wiggles à D puis clap, swivels à G puis clap, swivels à D puis clap

- 1-2 Vers le côté D : Orienter les 2 talons joints, orienter les 2 pointes jointes
- 3-4 Orienter les 2 talons joints vers le côté D, clap (frapper dans les mains)
- 5-6 Swivels à G : Orienter les 2 talons joints, clap (frapper dans les mains)
- 7-8 Swivels à D : Orienter les 2 talons joints, clap (frapper dans les mains)

Séquence 4 (25 à 32) : Twist G, D, G, centre, pose devant, hold, ¼ de tour à G, hold

- 1 Twist sur place : Orienter les 2 talons joints vers le côté G (en baissant les genoux)
- 2 Twist sur place : Orienter les 2 talons joints vers le côté D (en baissant les genoux)
- 3 Twist sur place : Orienter les 2 talons joints vers le côté G (en remontant un peu les genoux)
- 4 Twist sur place : Ramener les 2 talons joints au centre (en remontant complètement les genoux)
- 5-6 Poser le PD devant, en inclinant l'épaule D vers l'avant, Hold (rester sur place)
- 7-8 Faire ¼ de tour sur le côté G, en reprenant le PDC sur le PG, hold (rester sur place)

Musique : What the cowgirls do - VINCE GILL (4x8 temps)