



EASY TWIST

(Un twist facile)

Chorégraphe : Séverine Fillion
Niveau : Débutant
Danse : En ligne 32 temps 4 murs
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse ↻
Lorsque des heures sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h

Description des pas :

Séquence 1 (1 à 8) : Shuffle side, back rock, toe strut side, toe strut cross

1&2	Chassés à D :	Poser le PD à D, le PG rejoint le PD, poser le PD à D
3-4	Rock arrière :	Reculer le PG, reprendre le PDC sur le PD
5-6	Plante à G, pose :	Poser la plante du PG à G, poser le talon G au sol
7-8	Plante croisée, pose :	Croiser la plante du PD devant le PG, poser le talon D au sol

Séquence 2 (9 à 16) : Shuffle side, back rock, toe strut side, toe strut cross

1&2	Chassés à G :	Poser le PG à G, le PD rejoint le PG, poser le PG à G
3-4	Rock arrière :	Reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG
5-6	Plante à D, pose :	Poser la plante du PD à D, poser le talon D au sol
7-8	Plante croisée, pose :	Croiser la plante du PG devant le PD, poser le talon G au sol

Séquence 3 (17 à 24) : Side, kick, side, kick, out, out, hold, in, in

1-2	Côté, kick :	Poser le PD à D, kick PG en diagonale avant D
3-4	Côté, kick :	Poser le PG à G, kick PD en diagonale avant G
&5	Out, out :	En sautant: poser le PD à D, poser le PG à G
⑥	Hold :	Hold
7-8	In, in :	Rentrer le genou D à l'intérieur (vers la G ↶), rentrer le genou G à l'intérieur (vers la D ↷)

Séquence 4 (25 à 32) : Vine ¼ turn, toe/heel twist, toe/heel twist

1-2-3-4	Vine ¼ T à G, scuff :	{ Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG avancer le PG avec ¼ T à G, scuff PD devant (9h)
5	Talon, pointe :	Tourner le talon G vers la D, en tapant la pointe du PD vers la G près du PG (In)
6	Pointe, talon :	Tourner la pointe du PD vers la D, en tapant le talon D vers la D près du PG (Out)
7	Talon, pointe :	Tourner le talon G vers la D, en tapant la pointe du PD vers la G près du PG (In)
8	Pointe, talon :	Tourner la pointe du PD vers la D, en tapant le talon D vers la D près du PG (Out)

Note : Les temps 5-6-7-8 de cette séquence se font avec un déplacement vers la D