Cette chorégraphie a été traduite pour Amlos country dance — Elle peut comporter des erreurs ou des variantes — Se référer à la fiche de danse originale qui seule fait foi.

SOUL FOOD

(La nourriture de l'âme)

Chorégraphe : Silvia Schill
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 (ou des flèches) sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h

Description des pas :

Séquence 1 (1 à 8) : Side rock, cross & cross, side rock, cross & cross

1-2	Rock à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG
3&4	Croise et croise :	Croiser le PD devant le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG
5-6	Rock à G :	Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD
7&8	Croise et croise :	Croiser le PG devant le PD, poser le PD à D, croiser le PG devant le PD

Séquence 2 (9 à 16) : Side, behind (with fold knees), shuffle ¼ turn, step, ½ turn, shuffle forward

1-2	Côté, derrière :	Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD en pliant les genoux
3&4	Chassés ¼ T à D :	Avancer le PD avec ¼ T à D, le PG rejoint le PD, avancer le PD (**3h**)
5-6	Avance, ½ T à D :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à D (**9h**)
7&8	Chassés avant :	Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG

Séquence 3 (17 à 24) : Rocking chair, step, ½ turn, step, ½ turn

1-2-3-4	Rocking chair :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG derrière reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG derrière
5-6	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à G (**3h**)
7-8	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à G (**9h**)

Séquence 4 (25 à 32) : Jazz box cross, side, touch/snap, side, touch/snap

1-2-3-4	Jazz box croisé :	Croiser le PD devant le PG, poser le PG derrière le PD poser le PD à D, croiser le PG devant le PD
5-6	Côté, touche/snap :	Poser le PD à D, pointer le PG près du PD (avec un snap)
7-8	Côté, touche/snap :	Poser le PG à G, pointer le PD près du PG (avec un snap)

Musique : Soul food – Keith Urban (2x8+4×8 temps) 08/01/2024