



COUNTRY MEYRAS

Chorégraphe : Linda Sansoucy

Description : Danse Partenaire – 64 comptes – rythme Two Step

Niveau : intermédiaire

Musique : Help Me Make It Through The Night – Melba Montgomery

Intro : 16 temps

MAN : RUMBA BOX FORWARD

LADY : RUMBA BOX BACK

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG à G, PD à côté PG, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD à D, PG à côté PD, PD arrière, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD à D, PG à côté PD, PD arrière, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG à G, PD à côté PG, PG avant, Pause

MAN : MAMBO BACK, HOLD, STEP FWD, STEP FWD, STEP FWD, HOLD

LADY : MAMBO FWD, HOLD, STEP SIDE ¼ TURN L, TOGETHER, STEP FWD ¼ TURN L, HOLD

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG arrière, PD sur place, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD avant, PG avant, PD avant, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD avant, PG sur place, PD derrière, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG ¼ tour à G, PD à côté PG, PG avant en ¼ tour à G, Pause

(la femme est à la droite de l' homme, position Whrap)

MAN : STEP LOCK STEP FWD, HOLD, STEP FWD, STEP FWD, STEP FWD, HOLD

LADY : STEP LOCK STEP FWD, HOLD, STEP BACK ½ TURN, STEP FWD ½ TURN, STEP FWD, HOLD

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG avant, PD croisé derrière, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD avant, PG avant, PD avant, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD avant, PG croisé derrière, PD avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG arrière ½ tour à D, PD avant ½ tour à D, PG avant, Pause

(les partenaires lèvent les bras quand la femme tourne et terminent en Side-By-Side)

MAN : STEP LOCK STEP FWD, HOLD, STEP FWD, STEP FWD, STEP FWD, HOLD

LADY : STEP LOCK STEP FWD, HOLD, STEP BACK ½ TURN, STEP BACK, STEP BACK, HOLD

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG avant, PD croisé derrière, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD avant, PG avant, PD avant, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD avant, PG croisé derrière, PD avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG arrière ½ tour à D, PD arrière, PG arrière, Pause

(la femme passe sous le bras G de l' homme et se place devant position Closed)

SCISSOR STEP, HOLD, STEP SIDE, TOGETHER, STEP FORWARD ¼ TURN, HOLD

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG à G, PD à côté PG, PG croisé devant Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD à D, PG à côté PD, PD ¼ tour à D, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD à D, PG à côté PD, PD croisé devant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG à G PD à côté PG, PG ¼ tour à G, Pause

MILITARY PIVOT, STEP FWD, HOLD, ROCK FWD, IN PLACE, STEP SIDE ¼ TURN, HOLD

(les partenaires lâchent les mains)

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG avant, Pivot ½ tour à D, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD avant, PG sur place, PD ¼ tour à D, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD avant, Pivot ½ tour à G, PD avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG avant, PD sur place, PG ¼ tour à G, Pause

(les partenaires lâchent les mains. L' homme main G prend main D de la femme. Les partenaires sont face à face)

MAN : BACK MAMBO, HOLD, MAMBO FWD, HOLD

LADY : MILITARY PIVOT, HOLD, STEP BACK ½ TURN L, HOLD, MAMBO BACK, HOLD

La femme passe sous le bras G de l' homme

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG arrière, PD sur place, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD avant, PG sur place, PD arrière, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD avant, Pivot ½ tour à G, PD arrière, ½ tour à G, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG arrière, PD sur place, PG avant, Pause

MAN : BACK MAMBO, HOLD, STEP FWD, STEP FWD, STEP FWD, HOLD

LADY : MAMBO FWD, HOLD, STEP BACK, STEP BACK, STEP BACK, HOLD

H : 1 – 2 – 3 – 4 PG arrière, PD sur place, PG avant, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PD avant, PG avant, PD avant, Pause

F : 1 – 2 – 3 – 4 PD avant, PG sur place, PD arrière, Pause

5 – 6 – 7 – 8 PG arrière, PD arrière, PG arrière, Pause