THE ONE

Chorégraphe : Marie Claude Gil
Musiques : The Good Ones - Gaby Barrett
Niveau : Novice
Type : 32 Temps – 4 murs – 1 Restart - 2 Tags/Restart

DEPART : 16 Temps

RIGHT MAMBO , LEFT MAMBO , FORWARD MAMBO , COASTER STEP

1&2 3&4 PD à D - Bascule PDC sur PG - PD à côté PG - PG à G - Bascule PDC sur PD - PG à côté PD
5&6 7&8 PD devant - Bascule PDC sur PG - PD à côté PG - Recule PG - PD à côté PG - PG devant
RESTART ici au mur 6 :
Commence à 9H00 Restart à 9H00

RIGHT STEP LOCK FORWARD , LEFT STEP LOCK FORWARD , STEP 1/2 TURN , TRIPLE 1/2 TURN

1&2 3&4 PD devant - Lock PG - PD devant - PG devant - Lock PD - PG devant
5 6 PD devant - 1/2 Tour à G
TAG/RESTART ici aux murs 2 et 4 : Kick Ball Change PD et Recommence la danse au début
Mur 2 : Commence à 3H00 et Tag/Restart à 9H00
Mur 4 : Commence à 12H00 et Tag/Restart à 6HOO

7&8 1/2 Tour à G avec Triple en arrière PD 12H00

LEFT SWEEP , RIGHT SWEEP , LEFT SWEEP , BEHIND SIDE CROSS , 1/4 TURN TRIPLE STEP , STEP 1/2 TURN STEP

1 2 3&4 Sweep G en arrière - Sweep D en arrière - Sweep G en arrière , PD à D - Croise PG devant
5&6 7&8 1/4 Tour à D avec Triple D - PG devant - 1/2 Tour à D - PG devant 9H00

RIGHT AND LEFT VAUDEVILLE , CROSS SHUFFLE , SIDE ROCK 1/2 TURN STEP

1&2& Croise PD devant G - PG à G - Talon D diag D - Ramène PD à côté PG (un peu en arrière)
3&4& Croise PG devant D - PD à D - Talon G diag G - Ramène PG à côté PD (un peu en arrière)
5&6 Croise PD devant G - PG à G - Croise PD devant G
7&8 PG à G - Bascule PDC sur PD - 1/2 Tour à G avec PDC sur PG et PD à côté PG 3H00

D = Droit
G = Gauche
PD = Pied Droit
PG = Pied Gauche
PDC = Poids du Corps