



# Tuff Stuff

Chorégraphe : Judy McDonald (Canada)  
Description : ligne, 32 temps, 4 murs  
Niveau : Débutant +/- Intermédiaire

Musique : "Tuff E Nuff" Wynonna  
Commencer sur les paroles

TEMPS	DESCRIPTION DES PAS
<b>1-8</b>	<b>"C" BUMPS, RIGHT KICK BALL CHANGE, RIGHT PUSH X2, 1/4 TURN "SIT"</b> Coups de hanches, Kick-ball-change à D, Coups de hanches à D x2, 1/4 de tour "assis"
1&2&	Poser PD légèrement écarté de PG, Donner un coup de hanches vers la D et le haut, un coup de hanches à G, un coup de hanches à D et vers le bas (plier les genoux), un coup de hanches à G <i>Pour simplifier les "bumps", ne pas tenir compte des indications vers le haut et vers le bas</i>
3&4	Coup de PD vers l'avant, Reposer PD, soulever PG sur place (Kick-Ball-Change)
5&6	PD "touch" à D et donner 2 coups de hanches en tournant le haut du corps vers la D <i>placer les 2 bras vers la droite, paumes vers l'avant, et pousser en même temps que le mouvement des hanches</i>
7	1/4 de tour à G (poids du corps sur PD, plante du PG légèrement devant)
8	Plier les genoux et prendre une position "assise" ( <i>on peut ajouter un mouvement du bassin pour une attitude plus "funky"</i> )
<b>9-16</b>	<b>SHOULDERS LEFT-RIGHT-LEFT-RIGHT-LEFT, HEEL BOUNCES WITH 1/2 TURN RIGHT</b> Bouger les épaules à G-D-G-D-G, "Rebondir" sur les talons avec 1/2 tour à D
1-2	Amener le poids du corps sur la jambe G et baisser l'épaule G vers l'avant, Ramener le poids du corps sur la jambe D et baisser l'épaule D vers l'arrière
3&4	Amener le poids du corps sur la jambe G et baisser l'épaule G vers l'avant, Ramener le poids du corps sur la jambe D et baisser l'épaule D vers l'arrière, ramener le poids du corps sur la jambe G et baisser l'épaule G vers l'avant
5-6-7&8	Faire "rebondir" les talons (lever-baisser) 5 fois tout en effectuant 1/2 tour à D ( <i>essayez de faire un cercle vers la G avec les hanches en faisant le demi-tour</i> )
<b>17-24</b>	<b>RIDE SIDE TOUCH, RIGHT CROSS TOUCH, RIGHT ROCK, LEFT STEP, RIGHT CROSS, LEFT STEP, HOLD, RIGHT STEP TOGETHER, LEFT TOUCH, HOLD</b> Toucher à D, Croiser D, Poser, Remplacer, Croiser D, Poser G, Rester, Rassembler, Toucher à G, Rester
1-2	Toucher PD à D, Toucher PD devant PG
3&4	Poser PD à D, Ramener poids du corps sur PG (rockstep sur le côté), Poser PD devant PG
5-6	Poser PG à G, Rester
&7-8	Amener PD près du PG, Toucher PG à G, Rester
<b>25-32</b>	<b>LEFT CROSS TOUCH, LEFT SIDE TOUCH, LEFT CROSS SHUFFLE, RIGHT KICK, RIGHT STEP BACK, TWIST MAKING 1/2 TURN RIGHT</b> Croiser G, Toucher D, Pas chassé croisé à G, Coup de pied D, Reculer D, Twist avec 1/2 tour à D
1-2	Toucher G devant PD, Toucher G à G
3&4	Croiser PG devant PD, Poser PD à D, Croiser PG devant PD
5-6	Donner un coup de PD vers l'avant
7&8	Avec le poids du corps sur les 2 plantes de pieds, orienter les talons à G, puis à D, puis à G tout en faisant 1/2 tour à D

RECOMMENCEZ DEPUIS LE DEBUT.... Amusez-vous..... Souriez.....