





# Adaptable



**Country Rhythm & Dance**  
[www.country-rnd.com](http://www.country-rnd.com)  
 Country Western Dance  
 Cours & Stages de danse en ligne et en couple  
 Prof NTA 4 - BF1  
**Périgord & Région**  
**06 07 10 29 74**

Choregraphe : Frank Trace  
 LINE Dance : 32 temps – 4 murs –   
 Niveau : Débutant / Intermédiaire  
 Music : Trust Yourself – Carlene Carter – 116 BPM  
 Source : Chorégraphe - 

*Cette Chorégraphie a été écrite pour être « adaptable » à plusieurs styles de musique !*

Comptes	PAS : description	Appuis	Direction
<b>KICK-BALL-HEEL WITH 1/4 TURN LEFT, WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD, ROCK, RECOVER</b>			
1 & 2	KICK D devant – ¼ tour G, PD sur ball à coté PG – TOUCH talon G devant	D G	9 h
& 3 – 4	step G à coté PD – step D en aevant – step G en avant	G D G	
5 & 6	<u>TRIPLE avant D</u> : step D en avant – PG rejoint PD – Step D en avant	D G D	
7 – 8	ROCK G devant – revenir appui PD	G D	
<b>COASTER STEP, 1/4 PIVOT LEFT, SAILOR, SAILOR 1/4 TURN LEFT</b>			
1 &	<u>COASTER STEP G</u> : step G sur ball en arrière – step D sur ball à coté PG	G D	
2	step G en avant	G	
3 – 4	<u>STEP TURN G</u> : step D en avant – ¼ tour G	D G	6 h
5 & 6	<u>SAILOR STEP D</u> : step D croisé derrière PG – step G à G – step D à D	D G D	
7 & 8	<u>SAILOR STEP G</u> : step G croisé derrière PD – ¼ tour G, step D à D – step G à G	G D G	3 h
<b>SMALL JUMP FORWARD &amp; BACK WITH HOLDS, SHUFFLE FORWARD TWICE</b>			
& 1 – 2	JUMP en avant, step D – step G – pause + SNAP ou CLAP	D G	
& 3 – 4	JUMP en arrière, step D – step G – pause + SNAP ou CLAP	D G	
<i>On peut ajouter des SHIMMY sur les JUMP pour le Style</i>			
5 & 6	<u>TRIPLE avant D</u> : step D en avant – PG rejoint PD – Step D en avant 45°	D G D	
7 & 8	<u>TRIPLE avant G</u> : step G en avant – PD rejoint PG – Step G en avant 45°	G D G	
<b>ROCK, RECOVER, 1/2 TRIPLE TURN, ROCK, RECOVER, 1/2 TRIPLE TURN</b>			
1 – 2	ROCK D devant – revenir appui PG	D G	
3 & 4	<u>TRIPLE ½ tour D</u> : ¼ tour D, step D à D – step G à coté PD – ¼ tour D, step D en avant	D G D	9 h
5 – 6	ROCK G devant – revenir appui PD	G D	
7 & 8	<u>TRIPLE ½ tour G</u> : ¼ tour G, step G à G – step D à coté PG – ¼ tour G, step G en avant	G D G	3 h
<b>REPEAT – ☺</b>			