



STEP BACK

Chorégraphe Bill BADER

Ligne, 32 temps, 4 murs,
Débutants

Conventions : PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - D=Droite - G=Gauche - PdC = Poids du corps

Séquence 1				BACK, TOGETHER, BACK, HITCH, FORWARD, TOGETHER, FORWARD, HITCH ½ TURN LEFT			
1-2	Reculé D, G rejoint	PD recule		PG pose près PD			
3-4	Reculé D, hitch G	PD recule		PG lever le genou			
5-6	Avance G, D rejoint	PG avance		PD pose près PG			
7-8	Avance G hitch D 1/2 tour G	PG avance		PD lever le genou et 1 / 2 tour à G sur PG			6h
Séquence 2				BACK, TOGETHER, BACK, HITCH, FORWARD, TOGETHER, FORWARD, HITCH ¼ TURN LEFT			
1-2	Reculé D, G rejoint	PD recule		PG pose près PD			
3-4	Reculé D, hitch G	PD recule		PG lever le genou			
5-6	Avance G, D rejoint	PG avance		PD pose près PG			
7-8	Avance G hitch D 1/4 tour G	PG avance		PD lever le genou et 1 / 4 tour à G sur PG			3h
Séquence 3				VINE RIGHT 3 STEPS, HITCH, VINE LEFT 3 STEPS, HITCH			
1-2	PD à D, G derrière	PD pose à D		PG pose plante derrière PD			
3-4	PD à D, hitch G	PD à D		PG lever le genou			
5-6	PG à G, D derrière	PG pose à G		PD pose plante derrière PG			
7-8	PD à G, hitch D	PG pose à G		PD lever le genou			
Séquence 4				STEP BACK WITH HIP PUSH, HOLD, FORWARD HIP PUSH, HOLD, PUSH HIPS BACK-FORWARD-BACK-FORWARD			
1-2	PD recule bump hold	PD recule coup de hanche arrière		Hold (pause)			
3-4	Bump G, hold	Coup de hanche G avant		Hold (pause)			
5-6	Bump D, bump G	Coup de hanche D arrière		Coup de hanche G avant			
7-8	Bump D, bump G	Coup de hanche D arrière		Coup de hanche G avant			

Recommencer avec le sourire!

Musique :

Angelyne by The Nitty Gritty Dirt Band - 137 Bpm - In tro 32 temps

Bad Dog, No Biscuit by Daron Norwood - 156 bpm - Intro 32 temps