

Adrenalize

Tina Argyle, U.K. (2015)

Danse en ligne Intermédiaire 64 comptes 2 murs

Musique : **Good Thing / Keith Urban**

Intro de 40 comptes, départ sur le mot **Hold**

Video

Countrydansemag.com

Traduction Robert Martineau, 05-04-15



1-8 Walk, Walk, Side Mambo Cross, Walk, Walk, Side Mambo Cross,

1-2 PD devant - PG devant 12:00

3&4 Rock du PD à droite - Retour sur le PG - Croiser le PD devant le PG

5-6 PG devant - PD devant

7&8 Rock du PG à gauche - Retour sur le PD - Croiser le PG devant le PD

9-16 (Diagonal Back And Hip Bumps) X2, 1/4 Turn And Hip Bumps, Side And Hip Bumps,

1 PD derrière en diagonale à droite, coup de hanches à droite

&2 Coup de hanches à gauche - Coup de hanches à droite *poids sur le PD*

3 PG derrière en diagonale à gauche, coup de hanches à gauche

&4 Coup de hanches à droite - Coup de hanches à gauche *poids sur le PG*

5 1/4 de tour à droite et PD à droite, coup de hanches à droite 03:00

&6 Coup de hanches à gauche - Coup de hanches à droite *poids sur le PD*

7& PG à gauche, coup de hanches à gauche - Coup de hanches à droite

8 Coup de hanches à gauche *poids sur le PG*

17-24 Side Rock Step With Sways, Side, Touch, Side Rock Step With Sways, Large Side, Slide And Touch,

1 Rock du PD à droite, balancer les hanches à droite

2 Retour sur le PG, balancer les hanches à gauche

3-4 PD à droite - Pointe G à côté du PD

5 Rock du PG à gauche, balancer les hanches à gauche

6 Retour sur le PD, balancer les hanches à droite

7-8 Large Step du PG à gauche - Glisser et toucher la pointe D à côté du PG

25-32 Side, Behind, Chasse To Right, Cross Rock Step, Side, Twist Heel Toe Heel,

1-2 PD à droite - Croiser le PG derrière le PD

3&4 Chassé PD, PG, PD, de côté, vers la droite

5&6 Rock du PG croisé devant le PD - Retour sur le PD - PG à gauche

7& Pivoter le talon D vers le PG - Pivoter la pointe D vers le PG

8 Pivoter le talon D vers le PG *poids sur le PG*

33-40 Heel Switches, Large Step, Touch, Heel Switches, Large Step, Touch,

1&2& Talon D devant - PD à côté du PG - Talon G devant - PG à côté du PD

3-4 Large Step du PD devant en diagonale à droite - Pointe G à côté du PD

5&6& Talon G devant - PG à côté du PD - Talon D devant - PD à côté du PG

7-8 Large Step du PG devant en diagonale à gauche - Pointe D à côté du PG

41-48 Shuffle Back, Shuffle Back, 1/2 Turn, Step, 1/4 Turn, Cross,

1&2 Shuffle PD, PG, PD, en reculant

3&4 Shuffle PG, PD, PG, en reculant

5-6 1/2 tour à droite et PD devant - PG devant 09:00

7-8 1/4 de tour à droite et PD droite - Croiser le PG devant le PD 12:00

49-56 1/4 Turn, 1/4 Turn, Cross Shuffle, Side Rock Step, Behind, Side, Cross,

1-2 1/4 de tour à gauche et PD derrière - 1/4 de tour à gauche et PG à gauche 06:00

3&4 Croiser le PD devant le PG - PG à gauche - Croiser le PD devant le PG

5-6 Rock du PG à gauche - Retour sur le PD

7&8 Croiser le PG derrière le PD - PD à droite - Croiser le PG devant le PD

Reprise À ce point-ci de la danse

57-64 Side, Behind, Side, Heel Ball Cross, Side, Behind, Side, Heel Switches.

1-2& PD à droite - Croiser le PG derrière le PD - PD à droite

3& Talon G devant en diagonale à gauche - PG à côté du PD

4 Croiser le PD devant le PG

5-6& PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG - PG à gauche

7&8& Talon D devant - PD à côté du PG - Talon G devant - PG à côté du PD

Reprise Durant le mur 2, faire les 56 premiers comptes puis,
recommencer la danse depuis le début, face à 12:00 heures