

M AB IN MY BONES



Chorégraphie : *Martine Canonne & Valérie Arduin - Fr. (Nov. 2020)*

Descriptions : 48 temps, 1 mur, line-dance WCS, ultra débutant – NO TAG NO RESTART

Départ : 2 x 8 comptes

Musique : "In My Bones" de Ray Dalton (In My Bones – Malik Montana – 2020)

1 – 8 OUT-OUT FWD, TRIPLE ON THE SPOT (OR R ANCHOR STEP), OUT-OUT BACK, TRIPLE ON THE SPOT (OR L ANCHOR STEP)

1 - 2 Poser PD diagonale avant droite, poser PG diagonale avant gauche

3 & 4 Revenir au centre en faisant un triple step sur place en posant PD, PG, PD

Option difficile : Anchor Step

5 – 6 Poser PG diagonale arrière gauche, poser PD diagonale arrière droite

7 & 8 Revenir au centre en faisant un triple step sur place en posant PG, PD, PG

Option difficile : Anchor Step

9 – 16 SWAYS R & L, TRIPLE SIDE R, SWAYS L & R, TRIPLE SIDE L

1 – 2 Poser PD à droite en faisant un sway à droite, revenir en appui PG avec sway gauche

3 & 4 Pas chassé à droite en posant PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite

5 – 6 Sway gauche, sway droite

7 & 8 Pas chassé à gauche en posant PG à gauche, poser PD à côté du PG, poser PG à gauche

17 – 24 WALKS R & L, TRIPLE R FWD, ROCK STEP, TRIPLE ON THE SPOT (OR L ANCHOR STEP)

1 – 2 Poser PD devant, poser PG devant

3 & 4 Triple step devant en posant PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant

5 – 6 Poser PG devant, revenir en appui PD

7 & 8 Triple step sur place en posant PG à côté du PD, revenir en appui PD, revenir en appui PG

Option difficile : Anchor Step

25 – 32 BACKS R & L, TRIPLE R BACK, ROCK BACK, TRIPLE STEP L

1 – 2 Poser PD derrière, poser PG derrière

3 & 4 Triple step arrière en posant PD derrière, poser PG à côté du PD, poser PD derrière

5 – 6 Poser PG derrière, revenir en appui PD

7 & 8 Triple step avant en posant PG devant, poser PD à côté du PG, poser PG devant

33 – 40 WALS W/FULL TURN R, [STEP SLIGHTY DIAGONAL & DRAG] R & L

1 – 4 Faire un tour complet à droite avec 4 marches en faisant PD-PG-PD-PG

5 – 6 Poser PD légèrement diagonale avant droite, glisser PG vers PD

7 – 8 Poser PG légèrement diagonale avant gauche, glisser PD vers PG (12:00)

41 – 48 WALS W/FULL TURN R, [STEP SLIGHTY DIAGONAL BACK & DRAG] L & R

1 – 4 Faire un tour complet à droite avec 4 marche en faisant PD-PG-PD-PG

5 – 6 Poser PD derrière, glisser PG vers PD

7 – 8 Poser PG derrière, glisser PD vers PG (finir PDC PG) (12:00)