



# SHE'S A NATURAL

Adaptation WheelDance® par Sylvie DENISOT

4 MURS - 32 COMPTES - DEBUTANT

Contact : [wheeldance@ffcd.com](mailto:wheeldance@ffcd.com)

<https://www.youtube.com/@WheelDance-officiel>

Chorégraphe : Jonno LIBERMAN (06/2022)

Musique : Natural de Breland - Album « Cross Country »

Introduction : 32 comptes - 1 TAG -

Commencer la danse face à (10:30)



Description des pas



Adaptation « Wheeldancer »

| <b>Section 1 FORWARD TRIPLE X2, 1/8 BOX STEP (12:00)</b>                    |  |   |
|---|--|---|
| 1&2   | Poser PD devant, PG à côté PD, PD devant   | Avancer sur 4T dans la diagonale avant G (10:30)  |
| 3&4   | Poser PG devant, PD à côté PG, PG devant   |   |
| 5-6   | Croiser PD devant PG, 1/8 de tour à droite en posant PG derrière (12:00)             | Reculer sur 2T toujours dans la diagonale   |
| 7-8   | Poser PD à droite, croiser PG devant   | Faire 1/8 de tour sur la droite pour revenir à (12:00) sur 2T                             |
| <b>Section 2 SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, BACK, TOGETHER, HIP SWAYS (12:00)</b>  |  |   |
| 1-2   | Poser PD à droite, toucher PG à côté PD  | Toucher la MC gauche avec les doigts G, reprendre la MC gauche                            |
| 3-4   | Poser PG à gauche, toucher PD à côté PG  | Toucher la MC droite avec les doigts D, reprendre la MC droite                            |
| 5-6   | Poser PD derrière, poser PG à côté PD  | Reculer sur 2T  |
| 7-8   | Coup de hanches à droite, puis à gauche (PDC PG)                                     | Abaisser l'épaule droite, puis la gauche si possible, sinon ne pas bouger sur 2T          |
| <b>Section 3 SIDE TRIPLE, BACK ROCK, SIDE TRIPLE, BACK ROCK (12:00)</b>     |  |   |
| 1&2   | Poser PD à droite, PG à côté PD, PD à droite   | Faire ¼ de tour à droite sur 2T   |
| 3-4   | Poser PG derrière PD, revenir en appui PD  | Avancer sur 2T  |
| 5&6   | Poser PG à gauche, PD à côté PG, PG à gauche   | Reculer sur 2 T   |
| 7-8   | Poser PD derrière PG, revenir en appui PG  | Faire ¼ de tour à gauche sur 2T   |
| <b>Section 4 SIDE TOE STRUT, CROSS TOE STRUT, 1/8 ROCKING CHAIR (01:30)</b> |  |   |
| 1-2   | Ouvrir son corps diagonale droite : poser pointe PD légèrement à droite, abaisser PD | Faire 1/8 de tour à droite sur 2T (12:45)   |
| 3-4   | Poser pointe PG croisé devant PD, abaisser PG  | Poser la pointe des doigts gauches sur la MC gauche, abaisser la paume G, reprendre la MC |
| 5-6   | 1/8 de tour à droite en posant PD devant, revenir en appui PG (01:30)                | Avancer sur 1T, reculer sur 1T  |
| 7-8   | Poser PD derrière, revenir en appui PG   | Reculer sur 1T, avancer sur 1T  |

| <b>TAG</b>     | <b>FIN MUR 7 ( Facile)FWD TRIPLE, ROCK RECOVER, TRIPLE BACK, BACK ROCK RECOVER (07:30)</b> |  |
|----------------|--|--|
| <b>1&amp;2</b> | <b>PD devant, PG à côté PD, PD devant (01:30)</b>  | <b>Avancer dans la diagonale avant droite sur 2T</b> |
| <b>3-4</b>     | <b>PG devant, revenir appui PD</b>   | <b>Avancer sur 1T, reculer sur 1T</b>                |
| <b>5&amp;6</b> | <b>PG derrière, PD côté PG, PG derrière</b>  | <b>Reculer toujours dans la diagonale sur 2T</b>     |
| <b>7-8</b>     | <b>PD derrière, revenir en appui PG</b>  | <b>Reculer sur 1T, avancer sur 1T</b>                |

**PD** : Pied Droit

**PG** : Pied Gauche

**MC** : Main Courante

**T** : Temps

**PDC** : Poids Du Corps

**MD & MG** : Main Droite & Main Gauche

