



# Fast As I Fell



**Chorégraphe** : Isabelle Dréau [isabelledreau06@gmail.com](mailto:isabelledreau06@gmail.com)

**Description** : 48 comptes – 4 murs – 3 restarts – 13 janvier 2024

**Niveau** : Intermédiaire facile (BPM : 122)

**Musique** : Pierre Alexander – Fast As I Fell (3,17)

**Intro** : 32 temps

## **1-8 STEP R POINT L, BACK LOCK BACK L, ROCK BACK R, KICK BALL CROSS R**

- 1-2 Poser PD devant, toucher pointe PG derrière PD,  
3&4 Poser PG derrière, croiser PD devant PG, poser PG derrière,  
5-6 Poser PD derrière, revenir en appui sur PG,  
7&8 Coup de pied PD devant, poser la plante du PD à côté du PG, croiser PG devant PD,

## **9-16 POINT CROSS (R & L), SIDE ROCK R, ROCK BACK R**

- 1-2 Toucher pointe PD à D, croiser PD devant PG,  
3-4 Toucher pointe PG à G, croiser PG devant PD,  
5-6 Poser PD à D, revenir en appui sur PG,  
7-8 Poser PD derrière, revenir en appui sur PG,  
*\* Restart sur le 3<sup>ème</sup> mur*

## **17-24 STEP R ½ (X2), ROCK STEP R, COASTER STEP R**

- 1-2 Poser PD devant, pivoter ½ tour à G, (6h00)  
3-4 poser PD devant, pivoter ½ tour à G, (12h00)  
5-6 Poser PD devant, revenir en appui sur PG,  
7&8 Poser PD derrière, ramener PG à côté du PD, poser PD devant,

## **25-32 STEP L ¼, CROSS SHUFFLE, ¼ (X2), KICK BALL STEP R**

- 1-2 Poser PG devant, pivoter ¼ tour à D, (3h00)  
3&4 Croiser PG devant PD, poser PD à D, croiser PG devant PD,  
5-6 ¼ tour à G poser PD derrière (12h00), ¼ tour à G poser PG à G, (9h00)  
7&8 Coup de pied PD devant, poser la plante du PD à côté du PG, poser PG devant,  
*\* Restart sur le 4<sup>ème</sup> mur & 7<sup>ème</sup> mur*

## **33-40 ROCK STEP R, ½ TRIPLE STEP R, STEP L ½, TRIPLE STEP L**

- 1-2 Poser PD devant, revenir en appui sur PG,  
3&4 ½ tour à D poser PD devant, ramener PG à côté du PD, poser PD devant, (3h00)  
5-6 Poser PG devant, pivoter ½ à D (PDC sur PD), (9h00)  
7&8 Poser PG devant, ramener PD à côté du PG, poser PG devant,

## **41-48 KICK R (x2), COASTER STEP R, CROSS L BACK R &, WALK (R & L)**

- 1-2 Coup de pied PD devant (x2),  
3&4 Poser PD derrière, ramener PG à côté du PD, poser PD devant,  
5-6& Croiser PG devant PD, poser PD derrière, ramener PG à côté du PD,  
7-8 Poser PD devant, poser PG devant.

**\* Restarts**

**3<sup>ème</sup> mur : Faire les 16 premiers comptes (démarre sur le mur de 6h et recommencer sur le mur de 6h)**

**4<sup>ème</sup> mur : Faire les 32 premiers comptes (démarre sur le mur de 6h et recommencer sur le mur de 3h)**

**7<sup>ème</sup> mur : Faire les 32 premiers comptes (démarre sur le mur de 9h et recommencer sur le mur de 6h)**

Légende : PD = pied droit - PG = pied gauche - D = droite - G = gauche - PDC = poids du corps

😊 REPRENDRE LA DANSE AU DEBUT ET GARDER LE SOURIRE !! 😊