

Mike Liadouze



Run Run Run



Chorégraphe : Mike Liadouze (Avril 2014)

Style : SMOOTH – West Coast Swing (Binaire)

Description : Ligne, 64 temps, 2 murs, 3 restarts

Musique : Matt Nathanson & Sugarland – Run (110 BPM)

Niveau : Intermédiaire

Introduction : 16 temps (après "UNDRESS")

1-8 2x PADDLE TURN 1/2 LEFT, SWEEP 1/2 LEFT, BACK, FWD, 1/4 PIVOT RIGHT, CROSS, SIDE, SPIN 1/2 LEFT, SIDE

1&2& Plante D en avant, ..1/2 à G.. revenir appui PG, plante D en avant, ..1/2 à G.. revenir appui PG (12:00)
3-4 ..1/2 à G.. SWEEP PD jambe tendu reste en arrière, pas PD en arrière (6:00)
5&6 Pas PG en avant, ..1/4 à D.. revenir appui PD, CROSS PG devant PD (9:00)
&7-8 Pas PD côté D, ..SPIN 1/2 à G.. HOOK PG devant PD, pas PG côté G (3:00)

9-16 TOGETHER, SLOW SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK 1/4 LEFT

&1-2 Pas PG à côté du PD, ROCK STEP PG côté G, HOLD (option : SNAP D)
3-4 Revenir appui PD, SLIDE PG à côté du PD
5&6 CROSS PG devant PD, pas PD à côté du PG, CROSS PG devant PD
7-8 ROCK STEP PD côté D, ..1/4 à G.. revenir appui PG (12:00)

17-24 3x WALK FORWARD, HOLD, FWD, SIDE ROCK, CROSS, UNWIND 1/2 LEFT

1-4 Trois pas en avant (D-G-D), HOLD (option : SNAP D)
5&6 Pas PG en avant, ROCK STEP PD côté D, revenir appui PG
7-8 CROSS PD devant PG, ..UNWIND 1/2 à G.. SWEEP PG d'avant en arrière (6:00)

25-32 SAILOR STEP, BACK ROCK, TOUCH, 2x WALK FORWARD, ANCHOR STEP

1&2 CROSS PG derrière PD, pas PD côté D, pas PG côté G
3&4 CROSS ROCK PD derrière PG, revenir appui PG, TOUCH pointe D côté D
5-6 Deux pas en avant (D-G)
7&8 CROSS PD derrière PG, revenir appui PG, pas PD légèrement en arrière
RESTART 3 (MUR 6) après temps 30 remplacer ANCHOR STEP par 2x WALK FORWARD et recommencer la danse (6:00)

33-40 3x WALK BACK, HOLD, BACK, SIDE ROCK, TOUCH, UNWIND 1/2 LEFT

1-4 Trois pas en arrière (G-D-G), HOLD (option : SNAP G)
5&6 Pas PD en arrière, ROCK STEP PG côté G, revenir appui PD
7-8 CROSS TOUCH pointe G derrière PD, ..UNWIND 1/2 à G.. pas PG en avant (12:00)

41-48 BODY ROLL BACK, 2x WALK BACK, LOCK, BACK, COASTER STEP

1-2 Vague du corps en arrière de la tête jusqu'au pied, pas PD en arrière
3-6 Deux pas en arrière (G-D), LOCK PG devant PD, pas PD en arrière
7&8 Pas PG en arrière, pas PD à côté du PG, pas PG en avant
RESTART 2 (MUR 4) après temps 48 recommencer la danse (6:00)

49-56 2x WALK FORWARD, TRIPLE FWD 1/2 RIGHT, LOCK, BACK, BACK, ROCK BACK

1-2 Deux pas en avant (D-G)
3&4 ..1/8 à D.. CROSS PD devant PG, ..1/8 à D.. pas PG côté G, ..1/4 à D.. pas PD légèrement en arrière (6:00)
5&6 LOCK PG devant PD, pas PD légèrement en arrière, pas PG légèrement en arrière
7-8 ROCK STEP PD en arrière, revenir appui PG
RESTART 1 (MUR 2) après temps 56 recommencer la danse (12:00)

57-64 2x (KICK BALL CHANGE, RUN RUN RUN)

1&2 Kick PD en avant, plante D à côté du PG, pas PG légèrement en avant
3&4 Trois pas en avant (D-G-D) (option : TRIPLE FULL TURN à D)
5&6 Kick PG en avant, plante G à côté du PD, pas PD légèrement en avant
7&8 Trois pas en avant (G-D-G) (option : TRIPLE FULL TURN à G)

Mise en page : Mike Liadouze (Mise à jour : 18/04/2014)

Email : mike.liadouze@gmail.com Site : <http://mikeliadouze.free.fr>

Brevet Animateur Country Form' 1 & 2, Accrédité NTA DF1 & DF2 formé DF1 à 5