

MAKE IT UP

Musique **I Wanna Die** (Miranda LAMBERT) 115 bpm

Chorégraphe Maggie GALLAGHER

Sources www.maggiieg.co.uk

Type Line, 4 murs, 32 comptes, West Coast Swing, Débutants

Intro 32 temps



Termes **Lock** (1 temps) Signifie « Verrouiller » : Croiser le pied libre derrière (ou devant) le pied d'appui et transférer le Poids Du Corps.

Triple Step (aussi appelé Shuffle ou Chassé) (2 temps) : D :

1. Pas D (avant, arrière ou côté),

&. Ramener G près de D,

2. Pas D (avant, arrière ou côté).

Hip Bump (1 temps) : coup de hanches dans la direction indiquée.

Section 1 : Walks Forward, R Lock Step, Rock Step, Back Left Triple,

1 – 2	Pas D avant, Pas G avant,	12:00
3 & 4	Pas D avant, Lock G derrière D, Pas D avant,	
5 – 6	Pas G avant, Revenir sur D,	
7 & 8	Triple Step G arrière,	

S2 : ¼ Turn R with Hip Push, Hold, L Hip Bump x2, Side Step Touches,

1 – 2	¼ tour D + Pas D à D + Bump à D, Pause,	03 :00
3 – 4	Bump G, Bump G,	
5 – 6	Pas D à D, Pointe G croisé devant D + Tourner le corps vers G,	
7 – 8	Pas G à G, Pointe D croisé devant G + Tourner le corps vers D,	

Note : On peut ajouter du style en roulant les épaules

S3 : R Side Triple, Back Rock, L Side Triple, Back Rock,

1 & 2	Triple Step D à D,
3 – 4	Pas G arrière, Revenir sur D,
5 & 6	Triple Step G à G,
7 – 8	Pas D arrière, Revenir sur G,

S4 : (Step ½ Turn Left) x2, Jazz Jump Forward, Hip Roll.

1 – 2	Pas D avant, Pivot ½ tour G,	09 :00
3 – 4	Pas D avant, Pivot ½ tour G,	03 :00
& 5	Pas D avant en sautant, Ramener G près de D,	
6 – 7 – 8	Rouler des hanches ... (Comment ? A vous de voir !) Terminer avec le Poids du Corps à Gauche.	

RECOMMENCEZ DU DÉBUT ... ET GARDEZ LE SOURIRE !!

Traduit par Lilly WEST, lilly@lillywest.fr, en utilisant la terminologie NTA, pour

www.COUNTRYDANCE TOUR.COM