



SISTER KATE

CHOREGRAPHE : Ria Vos (Hol - Mai 2009)
MUSIQUE : Sister Kate (Billy Bops) - 105 BPM
TYPE DE DANSE : Danse en ligne
32 comptes - 4 murs
NIVEAU : Débutant

Débuter la danse après 8 comptes

1-8 – TOE STRUTS, KICK BALL STEP, PIVOT ½ TOUR D, ¼ TOUR D, POINTE DERRIERE, KICK BALLCROSS

1& Toucher pointe PD en avant, déposer talon PD (shimmy des épaules)
2& Toucher pointe PG en avant, déposer talon PG (shimmy des épaules)
3&4 Kick PD en avant, poser plante du PD sur place, pas PG en avant
5 ½ tour à droite (poids sur PD)
6 ¼ tour à droite, grand pas sur le côté (poids sur PG)
7 Toucher pointe PD derrière PG (option : “jeter” les bras à gauche)
8&1 Kick PD diagonale avant D, poser plante du PD sur place, pas PG croisé devant PD

9 - 16 – HEEL JACK, HEEL GRIND, ROCKSTEP ARRIERE, TAP, KNEE SPLIT, KICK- OUT-OUT

&2 Petit pas PD sur le côté, toucher talon G en diagonale avant G
&3& Ramener PG à côté du PD (&) et ‘ pousser/tourner ‘talon PD croisé devant PG (3) et PG sur le côté (&)
4 - 5 Rock Step PD en arrière (pousser les fesses en arrière et relever talon G) , revenir en appui PG
&6& Tap PD à côté du PG (&), écarter les genoux vers l’extérieur (6), refermer les genoux (&)
7&8 Kick PD vers l’avant (7), pas PD sur le côté (&), pas PG sur le côté (8)

17-24 – SWIVETS, TOE STRUTS ARRIERES, COASTER STEP, TRIPLE STEP TOUR COMPLET

1& Poids sur pointe PG et sur talon PD : pivoter les pointes vers la D et retour au centre
2& Poids sur pointe PD et sur talon PG : pivoter les pointes vers la G et retour au centre
3& Toucher pointe PD en arrière, déposer talon PD (option SNAP)
4& Toucher pointe PG en arrière, déposer talon PG (option SNAP)
5&6 Pas PD en arrière, ramener PG à côté du PD, pas PD en avant
7&8 ½ tour à D en posant PG derrière, ½ tour à D en posant PD devant, pas PG devant

25-32 – PIVOT ¼ TOUR GAUCHE (2 fois), CHARLESTON STEP

1 - 2 Pas PD en avant, ¼ tour à gauche
3 - 4 Pas PD en avant, ¼ tour à gauche
5 - 6 Toucher pointe PD en avant, pas PD en arrière
7 - 8 Toucher pointe PG en arrière, pas PG en avant

TAG : Après le mur 1 (3:00), le 3è (9:00) et le 6è (6:00), répéter les 4 derniers comptes de la danse (charleston steps)

Très important : pour ne pas les oublier, on répète les 4 derniers temps de la chorégraphie quand on entend des paroles.

FINAL : Finir au compte 16 (kick-out-out), après le kick, faire un ¼ de tour à gauche et finir les pas ‘ out out ‘ sur le mur de départ à 12 :00

RECOMMENCER AU DEBUT AVEC LE SOURIRE