

THE TRAIL

Type 2 murs, 64 temps

Chorégraphe Judy Mc Donald

Musique Trail of Tears – Billy Ray Cyrus – 174 BPM

Niveau Intermédiaire Source Speed'Irene I

ntro Courte intro TAG : *Au 4ème mur, face à 6 h, faire 8 "KNEE POP" rapides au lieu de 4*

RIGHT TOE & HEELTOUCHES & CROSSES WITH TAPS

1 – 2 TOUCH pointe PD à coté du PG, (genou D tourné vers G) – TOUCH talon D devant
3 – 4 HOOK talon D devant cheville G (pointe PD au sol) – TOUCH talon D devant
5 – 6 HOOK talon D devant cheville G (pointe PD au sol) – TOUCH talon D devant
7 – 8 TOUCH pointe PD à coté du PG, (genou D tourné vers G) – 1 pas PD à coté du PG (appui PD)

LEFT TOE & HEELTOUCHES & CROSSES WITH TAPS

1 – 2 TOUCH pointe PG à coté du PD, (genou G tourné vers D) – TOUCH talon G devant
3 – 4 HOOK talon G devant cheville D (pointe PG au sol) – TOUCH talon G devant
5 – 6 HOOK talon G devant cheville D (pointe PG au sol) – TOUCH talon G devant
7 – 8 TOUCH pointe PG à coté du PD, (genou G tourné vers D) – 1 pas PG à coté du PD (appui PG)

RIGHT HEEL & TOE TWIST, LEFT TOE, HEEL TOE HEEL

1 – 2 TWIST talon D vers D – TWIST pointe PD vers D
3 – 4 TWIST talon D vers D – TWIST pointe PD vers D
5 – 6 TWIST pointe PG vers D – TWIST talon G vers D
7 – 8 TWIST pointe PG vers D – TWIST talon G à D

RIGHT & LEFT KNEE POPS WITH HOLDS

1 – 2 POP genou D devant – HOLD
3 – 4 Tendre jambe D POP genou G devant – HOLD
5 – 6 Tendre jambe G POP genou D devant – Tendre jambe D POP genou G devant
7 – 8 Tendre jambe G POP genou D devant – Tendre jambe D POP genou G devant

RIGHT HEEL & TOE, STEP ½ PIVOT LEFT, STPE ¼ PIVOT LEFT

& 1 – 2 1 PAS PG sur place – TOUCH talon D devant – HOLD
3 – 4 TOUCH PD derrière – HOLD
5 – 6 1 pas PD devant – ½ tour PIVOT vers G (appui PG)
7 – 8 1 pas PD devant – ¼ tour PIVOT vers G (appui PG)

RIGHT HEEL & TOE, STEP ½ PIVOT LEFT, STPE ¼ PIVOT LEFT

& 1 – 2 1 PAS PG sur place – TOUCH talon D devant – HOLD
3 – 4 TOUCH PD derrière – HOLD
5 – 6 1 pas PD devant – ½ tour PIVOT vers G (appui PG)
7 – 8 1 pas PD devant – ¼ tour PIVOT vers G (appui PG)

STEP, BRUSH FORWARD, BACK, FORWARD, LEADING RIGHT & LEFT

1 – 2 1 pas PD devant – BRUSH PG devant
3 – 4 BRUSH PG croisé devant jambe D – BRUSH PG devant
5 – 6 1 pas PG devant – BRUSH PD devant
7 – 8 BRUSH PD croisé devant jambe G – BRUSH PD devant

RIGHT RECOVER, BACK STEP, ROCK RECOVER, BACK STEP

1 – 2 ROCK STEP D devant, G derrière
3 – 4 ROCK STEP D derrière, G devant
5 – 6 ROCK STEP D devant, G derrière
7 – 8 ROCK STEP D derrière, G devant

RECOMMENCEZ AU DEBUT, AMUSEZ VOUS, SOURIEZ !