



# Bottle It Up

Chorégraphe : Linda Nyffeler  
Description : Ligne, 4 murs, 32 temps  
Niveau : Débutant

Musique : Chorégraphe:  
**If I Could Bottle This Up – Paul Overstreet – 104 bpm -**  
*Proposée par le KnC:*

TEMPS	DESCRIPTION DES PAS		
<b>1-8</b>	<b>ROCK FORWARD, ROCK BACK, COASTER STEP – LEFT STOMP FORWARD, HOLD, TWIST ¼ TURN RIGHT, TWIST ¼ TURN RIGHT</b>		
<b>Rock step PD – Coaster step, Frapper le sol du PD, Rester, ¼ tour twist à D, ¼ tour twist à G</b>			
1-2	1-2	PD pose devant	PG reprend le poids du corps (sur place)
3&4	3&4	PD pose en arrière	PG rejoint PD PD avance
5-6	5-6	PG frappe le sol devant	Rester
7-8	7-8	¼ tour à D sur les 2 pieds (twist)	¼ tour à G sur les 2 pieds (twist)
<b>Vous êtes revenu à votre point de départ – Mouvement de main optionnel : tendre le bras gauche devant la poitrine sur le stomp</b>			
<b>9-16</b>	<b>ROCK BACK LEFT, STEP FORWARD ON RIGHT, SHUFFLE ½ TURN TO RIGHT, BACK RIGHT, FORWARD LEFT, SHUFFLE</b>		
<b>Rock step PG, Pas chasse ½ tour à D, Rock step arrière PD, Pas chassé</b>			
9-10	1-2	PG pose en arrière	PD reprend le poids du corps
11&12	3&4	PG pose près du PD avec ¼ tour	PD pose sur place avec ¼ tour PG pose près du PD
13-14	5-6	PD pose vers l'arrière	PG reprend le poids du corps
15&16	7&8	PD avance	PG rejoint PD avance
<b>16-24</b>	<b>STOMP, SYNCOPATED VINE &amp; TWINKLE LEFT</b>		
<b>Stomp, Rester, Vine syncope à G</b>			
17-18	1-2	PG stomp à G	Rester
19&20	3&4	PD croise derrière PG	PG pose à G PD croise devant PG
21-22	5-6	PG stomp à G	Rester
23&24	7&8	PD croise derrière PG	PG pose à G PD croise devant PG
<b>Mouvement de mains: sur le temps 1, faire un cercle à D avec l'index G, finissant pointé vers le sol-rester sur les 3 temps suivants – Recommencer sur les temps 5-8</b>			
<b>25-32</b>	<b>LEFT ROCK, VINE RIGHT, ¼ TURN TO THE RIGHT, SHUFFLE ½ TURN RIGHT, ROCK STEP</b>		
<b>Rock step PG, Vine à D avec ¼ tour à D, Pas chasse ½ tour à D, Rock step arrière PD</b>			
25-26	1-2	PG pose à G	PD reprend poids du corps
27-28	3-4	PG pose derrière PD	PD pose avec ¼ tour à D
29&30	5&6	PG pose près PD avec ¼ tour à D	PD pose sur place PG pose près PD avec ¼ tour à D
31-32	7-8	PD pose en arrière	PG reprend poids du corps

RECOMMENCEZ DEPUIS LE DEBUT....

Amusez-vous..... Souriez.....