



AMERICAN MUSCLE



Chorégraphe : Kate Sala Angleterre Février 2016 <http://www.dancededikate.com/>

Niveau : Débutant

Descriptif : Danse en ligne - 4 murs - 32 temps - 2 RESTARTS - Sens de rotation de la danse : CCW

Musique : American Muscle Canaan Smith Album 'Bronco'. 2:32 mins.

Introduction: Démarrer sur les paroles

1-8 FORWARD KICK, SIDE KICK, TAP OUT, IN X 2.

- 1-2 KICK PD avant (1) - pas PD à côté du PG (2)
3-4 KICK PG côté G (3) - pas PG à côté du PD (4)
5-6 POINTE PD côté D (5) - TOUCH PD à côté du PG (6)
7-8 POINTE PD côté D (7) - TOUCH PD à côté du PG (8)

9-16 RIGHT GRAPEVINE, SCUFF, CROSS ROCK, RECOVER, LONG STEP LEFT, DRAG.

- 1-2-3 VINE à D : pas PD côté D (1) - CROSS PG derrière PD (2) - pas PD côté D (3)
4 SCUFF PG croisé devant PD (4)
5-6 CROSS ROCK PG devant PD (5) - revenir sur PD arrière (6)
7-8 Grand pas PG côté G (7) - DRAG PD vers PG (*rester en appui sur PG*) (8)
*** Restart ici pendant les murs 4 & 8.**

17-24 JAZZBOX WITH TOE STRUTS, STEP FORWARD, TOGETHER.

- 1-2 CROSS TOE STRUT D : CROSS pointe PD devant PG (1) - DROP : abaisser talon D au sol (2)
3-4 TOE STRUT G arrière: TOUCH pointe PG arrière (3) - DROP : abaisser talon PG au sol (4)
5-6 TOE STRUT latéral D : TOUCH pointe PD côté D (5) - DROP : abaisser talon D au sol (6)
7-8 Pas PG avant (7) - pas PD à côté du PG (8)

25-32 PIGEON TOE, HEEL FLICK, STEP PIVOT 1/4 TURN LEFT, QUICK WALK FORWARD X 2.

- 1-2 HEEL SPLIT: écarter les deux talons (1) - ramener les talons au centre (*prendre en appui sur PG*) (2)
3-4 DIG (*taper*) talon PD en avant (3) - FLICK PD arrière sur diagonale D (4)
5-6 STEP TURN 1/4 de tour à G: pas PD avant (5) - 1/4 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur G côté G (6) 9H**
7-8 2 pas avant rapides: pas PD avant (7) - pas PG avant (8)

- Restart pendant le 4^{ème} mur, après les 16 premiers temps. Vous serez alors face à 3H pour reprendre la danse au début.
- Restart pendant le 8^{ème} mur, après les 16 premiers temps. Vous serez alors face à 6H pour reprendre la danse au début.

Source: Fiche de la chorégraphe. **Traduction et mise en page :** HAPPY DANCE TOGETHER Février 2016

Bellegarde-en-Forez 42210 lenid.baroin@wanadoo.fr <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.