

n

a

s

Séquence 1

1-2

3-4

Séquence 2

1-2

3-4

5-6

7-8

9-10

11-12

13-14

15-16

17-18

19-20

21-22

23-24

25-26

A – B "L"

Val Myers (<http://www.vmyers.com>)

Ligne, 16 temps, 1 mur

Débutants

Walk Forward x 3, touch, walk back x3, touch

Avance, avance PD pose devant,

PG pose devant

avance, touche PD pose devant,

PG pointe côté du droit

Recul, touche PG recule,

PD recule

Recul, touche PG recule,

PD pointe côté du gauche

Grapevine Right, touch, Grapevine Left, touch

Déplacement droite PD pose à droite,

PG pose derrière le droit

PD pose à droite,

PG pointe à côté du droit

Déplacement gauche PG pose à G,

PD pose derrière le gauche

PG pose à D,

PD pointe à côté du gauche

Recommencer avec le sourire!

Conventions : PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - D=Droite - G=Gauche - PdC = Poids du corps

