



IN GOOD SHAPE



Chorégraphe : Diana Dawson (juillet 2009)

Description : Line dance, 64 comptes, 4 murs

Niveau : Débutant/Intermédiaire

Musique : The shape I'm In / The Deans (89 Bpm) - CD : Multiplication

Début de la danse sur le vocal après une intro de 32 temps

1 à 8 CHASSE, HOLD, BACK ROCK, SIDE, HOLD

- 1 à 4 Pas chassé D.G.D. vers la D, pause,
5 - 6 Pas PG légèrement en arrière, reprise d'appui sur PD devant,
7 - 8 Pas PG à G, pause,

9 à 16 WEAVE, BACK ROCK, STEP, HOLD,

- 1 à 4 Pas PD croisé derrière PG, pas PG à G, pas PD croisé devant PG, pas PG à G,
5 - 6 Pas PD en arrière, reprise d'appui sur PG devant,
7 - 8 Pas PD en avant, pause,

17 à 24 STEP, PIVOT 1/2, STEP, HOLD, FULL TURN TRAVELLING FORWARD, HOLD

- 1 à 4 Pas PG en avant, ½ tour à D, pas PG en avant, pause,
5 - 6 ½ tour à G avec pas PD en arrière, ½ tour à G avec pas PG en avant,
7 - 8 Pas PD en avant, pause,

6hoo

Option :

- 5 à 8 Pas chassé D.G.D. vers l'avant, pause,

25 à 32 LEFT HIP BUMPS, RIGHT HIP BUMPS

- 1 à 4 Pas PG sur diagonale avant G, coup de hanches G.D.G., pause,
5 à 8 Pas PD sur diagonale avant D, coup de hanches D.G.D., pause,

33 à 40 CHARLESTON, COASTER STEP, HOLD

- 1 - 2 Amener pointe PG devant en décrivant un ½ cercle côté G, pause,
3 - 4 Poser PG derrière en décrivant un ½ cercle côté G, pause,
5-6-7-8 Pas PD en arrière, glisser PG à côté PD, pas PD en avant, pause,

41 à 48 FORWARD LOCK STEP, STEP, PIVOT 1/4, CROSS

- 1 à 4 Pas PG en avant, pas PD bloqué derrière PG (à G du PG), pas PG en avant, pause,
5 à 8 Pas PD en avant, ¼ de tour à G, pas PD croisé devant PG, pause,

9hoo

49 à 56 POINT, TOGETHER, MONTEREY 1/2, POINT, TOGETHER, POINT, HOLD

- 1 - 2 Toucher pointe PG à G, poser PG à côté PD (appui PG),
3 - 4 Toucher pointe PD à D, ½ tour à D en rassemblant PD à côté PG,
5 - 6 Toucher pointe PG à G, poser PG à côté PD (appui PG),
7 - 8 Toucher pointe PD à D, pause,

56 à 64 CROSS ROCK, SIDE, CROSS ROCK, SIDE, TOUCH, HOLD

- 1 - 2 - 3 Pas PD croisé devant PG, reprise d'appui sur PG derrière, pas PD à D,
4 - 5 - 6 Pas PG croisé devant PD, reprise d'appui sur PD derrière, pas PG à G
7 - 8 Toucher pointe PD à côté PG, pause.

... puis reprendre au début !

Happy dancing !!!

