



# WORK IT OUT



**Chorégraphe :** Patricia E. Stott (janvier 2014)

**Description :** Line dance, 48 comptes, 2 murs, 1 tag+restart

**Niveau :** Intermédiaire

**Musique :** One Of These Days/Shane Filan (99 bpm) – CD : You And Me (2013)

**Début de la danse après une intro de 16 temps**

**1 à 8 FORWARD MAMBO, BACK MAMBO, SIDE ROCK CROSS, SIDE ROCK, CROSS**

- 1&2 Rock PD avant, reprise d'appui PG derrière, pas PD en arrière,  
3&4 Rock PG arrière, reprise d'appui PD devant, pas PG en avant,  
5&6 Rock PD à D, reprise d'appui PG à G, pas PD croisé devant PG (**en orientant le corps à 45° à G**),  
7&8 Rock PG à G, reprise d'appui PD à D, pas PH croisé devant PD (**en orientant le corps à 45° à D**),

**9 à 16 SWAY, SWAY WITH HITCH, CHASSE WITH ¼ RIGHT AND ROCK FORWARD, RECOVER, 1 ½ TURNING SHUFFLE LEFT**

- 1-2 Pas PD à D et coup de hanches vers la D, coup de hanches vers la G et monter genou D,  
3&4 Pas PD à D, pas PG près du PD, ¼ de tour à D et pas PD en avant, **3h00**  
5-6 Rock PG en avant, reprise d'appui PD derrière,  
7&8 ½ tour à G et pas PG en avant, ½ tour à G et pas PD en arrière, ½ tour à G et pas PG en avant, **9h00**  
**Option :** **7&8 :** ¼ de tour à G et pas PG à G, pas PD près du PG, ¼ de tour à G et pas PG en avant

**17 à 24 RUMBA BOX TWICE GRADUALLY TURNING ½ RIGHT**

- 1&2 Pas PD à D, pas PG près du PD, ¼ de tour à D et pas PD en avant, **12h00**  
3&4 Pas PG à G, pas PD près du PG, 1/8 de tour à D et pas PG en arrière, **1h30**  
5&6 Pas PD à D, pas PG près du PD, 1/8 de tour à D et pas PD en avant, **3h00**  
7&8 Pas PG à G, pas PD près du PG, pas PG en arrière,

**25 à 32 SIDE, RECOVER, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE, RECOVER, BEHIND, ¼ TURN, FORWARD**

- 1-2 Rock PD à D, reprise d'appui PG à G,  
3&4 Pas PD croisé derrière PG, pas PG à G, pas PD croisé devant PG,  
5-6 Rock PG à G, reprise d'appui PD à D,  
7&8 Pas PG croisé derrière PD, ¼ de tour à D et pas PD en avant, pas PG en avant, **6h00**

**33 à 40 RIGHT FORWARD, RAISE & LOWER RIGHT HEEL, LEFT FORWARD, RAISE & LOWER LEFT HEEL, ½ TURN, SHUFFLE FORWARD**

- 1&2 Toucher PD devant, relever talon D, poser talon D (*appui PD*),  
3&4 Toucher PG devant, relever talon G, poser talon G (*appui PG*),  
5-6 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*), **12h00**  
7&8 Pas chassé avant PD-PG-PD,

**41 à 48 PRISSY WALKS FORWARD, STEP, BOUNCE HEELS ½ RIGHT AND BOUCE HEELS TURN ½ LEFT AND STEP FORWARD, ½ TURN LEFT**

- 1 - 2 Pas PG croisé par-dessus PD, pas PD croisé par-dessus PG, (**ou 2 pas de marche avant PG-PD**)  
3 - 4 Pas PG en avant, ½ tour à D (**avec 2 rebonds des talons sur &4**), **6h00**  
5 - 6 ½ tour à G sur 2 temps (**avec 3 rebonds des talons sur 5&6**), **12h00**  
7 - 8 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*) **6h00**

**... puis reprendre au début !**

**TAG :** Lors du 7<sup>ème</sup> mur, danser les 18 premiers comptes et remplacer 19 & 20 par :

- 3&4 Pas chassé à G PG-PD-PG, **et reprendre la danse au début !**

**FINAL :** La musique cesse au compte 4 de la 3<sup>ème</sup> section, face à 12h00 :

- 3&4 Faire alors un grand pas PD à D et prendre la pose !

**Happy dancing !!!**



[www.gstompandgo.com](http://www.gstompandgo.com)