



# STRONG BOUNDS



**Chorégraphe :** Séverine FILLON et Bruno MOGGIA - Mai 2017

**Description :** Line dance 64 comptes - 2 murs - 4 Restarts

**Niveau :** Novice - Intermédiaire

**Musique :** « Long goodbye » by Dwight YOAKAM et Michelle BRANCH

**Intro: 32 comptes**

<b>1 à 8</b>	<b>RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK</b>	
1 - 2 - 3	Box step avant D : pas PD côté D – pas PG à côté du PD – pas PD avant	
4	Tap PG à côté du PD	
5 - 6 - 7	Box step arrière G : pas PG côté G – pas PD à côté du PG – pas PG arrière	
8	Hook PD devant tibia G	

**RESTART 2** ici, sur le 4ème mur, après 8 comptes – 6h00 – et reprendre la danse au début

<b>9 à 16</b>	<b>STEP LOCK STEP, HOLD, STEP ½ TURN, STEP, SCUFF</b>	
1 - 2 - 3	Step lock step D avant : pas PD avant – Lock PG derrière PD, pas PD avant	
4	Hold : Pause	
5 - 6	Pas PG avant – 1/2 tour pivot vers la D (appui PD)	6h00
7 - 8	Pas PG avant – scuff talon D à côté du PG	

**RESTART 1** ; ici, sur le 2ème mur, après 16 comptes – 12h00 – et reprendre la danse au début

**RESTART 3** ; ici, sur le 6ème mur, après 16 comptes - 6h00 – et reprendre la danse au début

<b>17 à 24</b>	<b>JAZZ BOX, CROSS, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP</b>	
1 à 4	JAZZ BOX D : Cross PD par-dessus PG – pas PG arrière – pas PD côté D – cross PG devant PD	
5 - 6	Rock step latéral D côté D – revenir sur PG côté G	
7 - 8	Kick PD avant – Stomp PD avant (appui 2 pieds)	

<b>25 à 32</b>	<b>SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH</b>	
1 - 2	Swivel talons vers la D – Hold : pause	
3 - 4	Swivel talons au centre – Hold : pause	
5 - 6	Swivel talon vers la D – Swivel talon D au centre (appui PG)	
7 - 8	Touche talon D avant – Touche pointe PD arrière	

<b>33 à 40</b>	<b>VINE ¼ TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS</b>	
1 - 2 - 3	¼ de tour à G... Vine à D: pas PD côté D – Croiser PG derrière PD – pas PD côté D	3h00
4	Scuff talon G à côté du PD	3h00
5 à 8	Cross Rock Step G devant, revenir sur PD derrière – pas PG côté G – Croiser PD devant PG	

<b>41 à 48</b>	<b>TOUCH LEFT, STEP FORWARD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP ¼ TURN, HOLD</b>	
1 - 2	Touche pointe PG côté G – Croiser PG devant PD	
3 - 4	Touche pointe PD côté D – pas PD derrière PG	
5 - 6 - 7	Sailor step G : 1/4 de tour G... - Croiser PG derrière PD – pas PD côté D – pas PG avant	
8	Hold : Pause	12h00

**RESTART 4** ; ici, sur le 8ème mur, après 48 comptes – 12h00 – et reprendre la danse au début

<b>49 à 56</b>	<b>STEP ½ TURN, TOE STRUT ½ TURN TWICE, STOMP TWICE</b>	
1 - 2	Pas PD avant – ½ tour pivot vers la G (appui PG)	6h00
3 - 4	1/2 tour à G ... Toe strut D arrière : Touch ball PD arrière – Drop : abaisser talon D au sol	12h00
5 - 6	1/2 tour à G... Toe strut G avant : Touch ball PG avant – Drop : abaisser talon G au sol	6h00
7 - 8	Stomp PD avant – Stomp PG avant	

<b>56 à 64</b>	<b>MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP</b>	
1 à 4	Mambo step D avant: Rock step D avant, revenir sur PG arrière – pas PD arrière – PAUSE	
5 - 6 - 7	Slow Coaster Step G : Reculer ball PG – reculer ball PD à côté du PG – pas PG avant	
8	Stomp-up PD à côté du PG (appui PG)	
	<b>... puis reprendre au début !</b>	

**Happy dancing !!!**



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