



The Spirit

Musique : Spirit of the Hawk - Rednex

Chorégraphe : Karl Cregeen

Type : ligne, 4 murs

Temps : 32 temps

Niveau : intermédiaire

Départ (sur le morceau de Rednex) : compter 32 temps (4x8) depuis le tout début du morceau.

Attention, au 3/4 de la chanson (vers 2mn40), le rythme s'arrête avant de reprendre : continuer à danser... en rythme !

1-8 SUGAR FOOT STEPS WITH LOCKS

- 1-2 Avancer PG en diagonale à G en pivotant vers la G sur plante PD, avancer PD en diagonale à D en pivotant vers la D sur plante PG
 3&4 Shuffle locké en diagonale avant G : PG, PD, PG
 5-6 Avancer PD en diagonale à D en pivotant vers la D sur plante PG, avancer PG en diagonale à G en pivotant vers la G sur plante PD
 7&8 Shuffle locké en diagonale avant D : PD, PG PD

9-16 ROCK STEPS WITH 1/2 PIVOT & HOOK, LOCK STEP

- 1-2 Rock step avant PG, revenir sur PD
 3-4 Rock step arrière PG, revenir sur PD
note du chorégraphe : accentuer les rock steps en avant et en arrière en accompagnant avec les bras et/ou les hanches.
 5-6 Avancer PG, pivoter d'1/2 tour à D sur plante PG avec hook PD devant PG (face 6h00)
 7&8 Shuffle avant locké : PD, PG, PD (légèrement en diagonale à D)

17-24 LOCK STEP, ROCK STEP FORWARD, TOUCH BACK TURN, SIDE SHUFFLE

- 1&2 Shuffle avant locké : PG, PD, PG (légèrement en diagonale à G)
 3-4 Rock step avant PD, revenir sur PG
 5-6 Touch arrière PD, pivoter d'1/2 à D (finir poids du corps sur PD) (face 12h00)
 7&8 1/4 tour à D et side shuffle PG vers la G : PG, PD, PG (face 9h00)

25-32 2 X SAILOR STEPS, 1/2 PIVOT MODIFIED SYNCOPATED SPLIT

- 1&2 Sailor step PD : croiser plante PD derrière PG, PG légèrement à G, avancer légèrement PD
 3&4 Sailor step PG : croiser plante PG derrière PD, PD légèrement à D, avancer légèrement PG
 5-6 Avancer PD, pivoter d'1/2 tour à G (finir poids du corps sur PG, face 3h00)
 &7 PD légèrement à D (out), PG légèrement à G (out)
 &8 Ramener PD, touch PG à côté du PD

Recommencez... amusez-vous !

Site Internet : www.country3bornes.be