



ONE GOOD THING

Workshop 1er Aout 2015

Musique : One good thing by Sarah Gayle Meech

Chorégraphie : Marie-Claude Gil (France)

Niveau : Intermediaire avancé

introduction : 32 comptes – Danse : 72 comptes – 4 Murs

2 Restarts : Au 1er mur après 68 comptes (3h00)

Au 6ème mur après 60 comptes (6h00)

TAG : A la Fin 4ème mur (6h00) Rajouter la Section 8

RESTART : 3eme Mur (12h00)

INTRO : WALK AROUND : TOUR COMPLET A DROITE en CERCLE

1-2-3-4 5-6-7-8 Marche PD, PG, PD, PG (1/2 tour à Droite) Marche PD, PG, PD, PG (1/2 Tour à Droite)

SECTION 1: KICK X2, STEP BACK , HOLD, SLOW COASTER STEP, HOLD

1-2 Kick PD X 2

3-4 Pose PD légèrement à l'arrière, Pause

5-6 Reculer PG, poser PD à coté du PG,

7-8 avancer PG, Pause

SECTION 2: KICK X2, STEP BACK , HOLD, SLOW COASTER STEP, HOLD

1-2 Kick PD X 2

3-4 Pose PD légèrement à l'arrière, Pause

5-6 Reculer PG, poser PD à coté du PG,

7-8 avancer PG, Pause

SECTION 3: MAMBO, HITCH ½ TURN RIGHT (X3)

1-2 Rock PD devant, revenir PdC PD

3-4 1/2 de tour à Droite sur le PG en levant le genou D, poser PD

5-6 1/2 de tour à Droite sur le PD en levant le genou G, poser PG

7-8 1/2 de tour à Droite sur le PG en levant le genou D, poser PD

SECTION 4: ROCK SCISSOR CROSS, HOLD, RIGHT VINE ¼ TURN, SCUFF

1-2-3-4 Rock PG coté Gauche, rassembler PD à coté PG , Croiser PG devant PD, Pause

5-6-7-8 PD à Droite, Croiser PG derrière, ¼ Tour à droite PD à droite, Scuff PG à coté PD

SECTION 5: JAZZ BOX LEFT, ROCK SCISSOR CROSS, HOLD

1-2-3-4 Croiser PG devant PD, Reculer PD, PG à Gauche, Croiser PD devant PG,

5-6-7-8 Rock PG coté Gauche, rassembler PD à coté PG , Croiser PG devant PD, Pause

SECTION 6: RIGHT POINT SWITCHES, HOLD, BEHIND SIDE CROSS

1-2-3-4 Pointe PD à droite, Touch PD à coté PG, Pointe PD à droite, Pause

5-6-7-8 PD derrière PG, PG à gauche, PD croiser devant PG, Pause

SECTION 7: LEFT POINT SWITCHES,HOLD, BEHIND SIDE CROSS, HOLD

1-2-3-4 Pointe PG à Gauche, Touch PG à coté PD, Pointe PG à gauche, Pause

5-6-7-8 PG derrière PD, PD à droite, PG croiser devant PD, Pause

FINAL AU 7ème Mur et après les comptes 5-6 : 7&8 LEFT SAILOR ¼ TURN: PG derrière PD ¼ tour gauche, PD à droite, PG à gauche

SECTION 8: STEP 1/2 TURN (X2) WALKS R,L,R,L Droite) Marche PD, PG,PD,PG (1/2 Tour à Droite)

1-2 PD devant, ½ Tour à gauche revenir PdC PG

3-4 PD devant, ½ Tour à gauche revenir PdC PG

RESTART : Fin du 6eme Mur (6h00)

5-6-7-8 Marche PD, PG, PD, PG (1/2 tour à Droite)

RESTART : Fin du 1er Mur (3h00)

SECTION 9 :WALKS PD, PG,PD,PG (1/2 Tour à Droite) (uniquement 4 comptes)

1-2-3-4 Marche PD, PG, PD, PG (1/2 tour à Droite)

TAG : RAJOUTER Fin du 4eme Mur (6h00) : LA SECTION: 8

STEP 1/2 TURN (X2) WALKS R,L,R,L Droite) Marche PD, PG,PD,PG (1/2 Tour à Droite)

1-2 PD devant, ½ Tour à gauche revenir PdC PG

3-4 PD devant, ½ Tour à gauche revenir PdC PG

5-6-7-8 Marche PD, PG, PD, PG (1/2 tour à Droite)

mcgil@free.fr

<http://dance-with-me13210.skyrock.com>

Recommencer la danse au début et garder le sourire !!!