

Cowgirl twist

Chorégraphe : Bill Bader

Description : Danse en ligne, 4 murs, 32 temps

Niveau : Débutant

Musique : What the cowgirls do – Vince Gill (BPM 164)



STRUT FORWARD : RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT

- 1.2 Heel Strut D : 1 pas talon D devant (pointe en l'air) – Drop : abaisser pointe PD au sol
- 3.4 Heel Strut G : 1 pas talon G devant (pointe en l'air) – Drop : abaisser pointe PG au sol
- 5.6 Heel Strut D : 1 pas talon D devant (pointe en l'air) – Drop : abaisser pointe PD au sol
- 7.8 Heel Strut G : 1 pas talon G devant (pointe en l'air) – Drop : abaisser pointe PG au sol

STEP BACK : RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT TOGETHER

- 1.2.3 3 Pas en reculant : D, G, D
- 4 1 Pas PG à côté du PD

THREE SWIVELS TO LEFT (HEELS, TOES, HEELS) HOLD, THREE SWIVELS RIGHT, HOLD

- 1.2 Swivel des talons sur diagonale G - Swivel des pointes sur diagonales G ☒
- 3.4 Swivel des talons sur diagonale G - Hold
- 5.6 Swivel des talons sur diagonale D - Swivel des pointes sur diagonale D ☒
- 7.8 Swivel des talons sur diagonale D - Hold

SWIVELS HEELS LEFT, HOLD, SWIVELS HEELS RIGHT, HOLD, SWIVELS HEELS LEFT, RIGHT, CENTER, HOLD

- 1.2 Swivel des talons sur diagonale G - Hold
- 3.4 Swivel des talons sur diagonale D - Hold
- 5.6 Swivel des talons sur diagonale G - Swivel des talons sur diagonale D ☒
- 7.8 Swivel des talons au centre - Hold

STEP RIGHT FORWARD, HOLD, TURN 1/4 LEFT INTO LEFT, HOLD

- 1.2 1 pas PD devant (en penchant épaules à D devant 10 :30) – Hold
- 3.4 1/4 de tour G (appui PG), pencher épaules à G – Hold