

Get Down

Chorégraphe : Darren Bailey & Lana Williams

Description : 4 murs, 32 temps

Niveau : Novice

Musique : Get Down On It' par Kool & The Gang (110bpm)



Slide, Step, Heel Bounces x2, Slide, Touch, Kick Ball Step

- 1-2 Faire un grand pas à droite avec PD, PG près du pied droit
- & Plier les deux genoux et lever les talons
- 3 Appuyez les deux talons sur le sol
- & Plier les deux genoux et lever les talons
- 4 Appuyez les deux talons sur le sol
- 5-6 Faire un grand pas à gauche avec PG, toucher le pied droit près du pied gauche
- 7&8 Kick le pied droit devant, pas droit près du pied gauche, pas gauche devant

Step, Heel Swivel 1/2 Turn, Coaster Step, Walk, Walk, Heel Fwd, Clap Front, Toe Back, Clap Back

- 1 Pas droit devant
- & Swivel le talon gauche vers le pied droit et pivoter 1/4 de tour à gauche
- 2 Swivel le talon droit à droite et pivoter 1/4 de tour à droite (6 :00)
- 3&4 Pas gauche derrière, pas droit près du pied gauche, pas gauche devant
- 5-6 Pas droit devant, pas gauche devant
- 7-8 Toucher le talon droit devant et clap, toucher la pointe droite derrière et clap

Lock Forward, Step, 1/4 Turn, Heel, Toe, Heel, Toe

- 1&2 Pas droit devant, pas gauche derrière le pied droit, pas droit devant
- 3-4 Pas gauche devant, pas droit 1/4 de tour à droite (9 :00)
- 5-6 Toucher le talon gauche devant le pied droit, toucher la pointe gauche à gauche
- 7-8 Toucher le talon gauche devant le pied droit, toucher la pointe gauche à gauche

Cross, Touch, Cross, Touch, Sailor Step, Cross Behind, Jump Out, Jump Together

- 1-2 Croiser le pied gauche devant le pied droit, toucher la pointe droite à droite
- 3-4 Croiser le pied droit devant le pied gauche, toucher la pointe gauche à gauche
- 5&6 Croiser le pied gauche derrière le pied droit, pas droit à droite, pas gauche devant vers la diagonale gauche
- & Croiser le pied droit derrière le pied gauche
- 7-8 Sauter les deux pieds écartés, ramener les deux pieds