



MAKE YOU SWEAT

CHORÉGRAPHE : RIA VOS - NL - (Juin 2010)
DESCRIPTION: Danse en Ligne, 4 Murs, 32 Comptes
STYLE : CUBAN - SAMBA
NIVEAU: Novice
MUSIQUE: " Uhh La La La" by Chi Hua Hua

1-8 SIDE, TOUCH, SIDE, KICK, BEHIND, 1/4 TURN L, STEP FWD, STEP, PIVOT 1/2 TURN R, STEP, FULL TRIPLE TURN L

- 1& PD à D, PG pointé près du PD
- 2& PG à G, Kick PD en Diagonale D
- 3&4 PD derrière PG, 1/4 Tour à G avec PG devant, PD en avant
- 5&6 PG en avant, 1/2 Tour à D, PG en avant
- 7&8 1/2 Tour à G avec PD en arrière, 1/2 Tour à G avec PG en avant, PD en avant

9-16 ROCKING CHAIR, STEP PIVOT 1/4 TURN R, CROSS, TOE STRUTS, CHASSE R

- 1&2& Rock PG devant, Revenir PDC sur PD, Rock PG derrière, Revenir PDC sur PD
- 3&4 PG devant, 1/4 Tour à D, PG croisé devant PD
- 5&6& Toe (Plante) PD à D, Poser Talon PD, Toe PG croisé devant PD, Poser Talon PG
- 7&8 Chassé à D (D, G, D)

RESTART: ICI Au 3° mur rajouter le compte & : Poser PG près du PD et recommencer la danse
Mouvement des Bras :

- 5& Assembler les 2 bras à D et claquer les doigts
- 6& Assembler les 2 bras à G et claquer les doigts
- 7&8 Assembler les mains à D au-dessus de la tête et pousser 2 fois vers la D

17-24 SWAY OUT L & R, COASTER STEP, JAZZ BOX 1/4 TURN R, LOCK STEP FWD

- 1-2 PG à G devant (avec mouvement des hanches), PD à D devant (avec mouvt. Des hanches)
- 3&4 Coaster step PG (PG en arrière, PD près du PG, PG en avant)
- 5&6 PD croisé devant PG, 1/4 Tour à D avec PG en arrière, PD à D
- 7&8 PG en avant, PD fermé derrière PG, PG en avant

25-32 MAMBO FWD, RUN BACK X3, POINT, HITCH, POINT, FLICK, BIG SIDE STEP, together

- 1&2 PD en avant, Revenir PDC sur PG, PD en arrière
- 3&4 Reculer de 3 pas (G, D, G)
- 5&6& PD pointé à D, Hitch (lever le genou) D, PD pointé à D, Flick (Coup de pied) PD vers l'arrière
- 7-8 Grand pas PD à D, PG glissé près du PD

Mouvement des Bras

- 5-6 Claquer les doigts main D à D sur les temps forts
- 7-8 Faire un arc de cercle avec la main D, de la G vers la D, en terminant au dessus de la tête
La paume de la main vers le haut

ENDING : Remplacer les comptes 1 à 4 de la 3° section. A la place du Coaster step faire : 
PG en arrière, 1/2 Tour à D avec PD devant, PG en avant

ESSAIE ENCORE.....ET.. TOUJOURS AVEC LE SOURIRE