



Strong Bounds

Chorégraphe : Séverine Fillion
Description : 64 comptes - 2 murs – 4 Restarts - Danse en ligne
Niveau : Intermédiaire
Musique : Long Goodbye – Dwight Yoakam & Michelle Branch
Traduction : Fabienne (29/10/2017)

Démarrage : Départ après 4x8 temps (sur les paroles)

RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK

1 - 2 PD à droite, PG à côté du PD
 3 - 4 PD devant, Touch PG à côté du PD
 5 - 6 PG à gauche, PD à côté du PG
 7 - 8 PG derrière, Hook PD devant la jambe gauche

Ici **RESTART** au 4^{ème} mur face à 6h, puis recommencer la danse au début

STEP LOCK STEP, HOLD, STEP ½ TURN, STEP, SCUFF

1 - 2 PD devant, PG croisé (lock) derrière PD
 3 - 4 PD devant, Hold
 5 - 6 PG devant, ½ tour à droite
 7 - 8 PG devant, Scuff PD

Ici **RESTART** au 2^{ème} mur face à 12h et 6^{ème} mur face à 6h

6h

JAZZ BOX, CROSS STEP, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP

1 - 2 PD croisé devant PG, PG derrière
 3 - 4 PD à droite, PG croisé devant PD
 5 - 6 Rock PD à droite, Revenir PdC sur PG
 7 - 8 Kick PD devant, Stomp PD devant

SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH

1 - 2 Pivoter les talons vers la droite, Hold
 3 - 4 Ramener les talons vers le centre, Hold
 5 - 6 Pivoter talon PD à droite, Ramener talon PD au centre
 7 - 8 Talon PD devant, Touch pointe PD derrière

VINE ¼ TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS STEP

1 - 2 ¼ de tour à gauche avec PD à droite, PG croisé derrière PD
 3 - 4 PD à droite, Scuff PG à côté du PD
 5 - 6 Rock PG croisé devant PD, Revenir PdC sur PD
 7 - 8 PG à gauche, PD croisé devant PG

3h

TOUCH LEFT, STEP FWD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP ¼ TURN, HOLD

1 - 2 Pointe PG à gauche, PG croisé devant PD
 3 - 4 Pointe PD à droite, PD croisé derrière PG
 5 - 6 ¼ de tour à gauche avec PG croisé derrière PD, PD à droite
 7 - 8 PG devant, Hold

12h

Ici **RESTART** au 8^{ème} mur face à 12h, puis recommencer la danse au début

Strong Bounds (suite)

STEP ½ TURN, TOE STRUT ½ TURN X2, STOMP X2

1 - 2	PD devant, ½ tour à gauche	6h
3 - 4	½ tour à gauche avec pointe PD derrière, Abaisser talon PD	12h
5 - 6	½ tour à gauche avec pointe PG devant, Abaisser talon PG	6h
7 - 8	Stomp PD devant, Stomp PG devant	

MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP UP

1 - 2	Rock PD devant, Revenir PdC sur PG
3 - 4	PD derrière, Hold
5 - 6	PG derrière, PD à côté du PG
7 - 8	PG devant, Stomp up PD à côté du PG

Recommencez et Gardez le sourire

COUNTRY *in*
MIRANDE

Abréviations :

G	: Gauche
D	: Droit
PD	: Pied Droit
PG	: Pied Gauche
PdC	: Poids du Corps