

Baby Workout

44^e Atelier, 08/16 ♪ Triple Swing

Interprète : Lise Jean, d.o., 450-616-1363
Musique: Baby Workout, Jackie Wilson

Code: Débutant 2 - 4 Murs
Départ: P.D. - 8 Temps

** Cette danse est ajoutée au programme Prodel **

1^{re} Partie : (Talon-Plante Alterné)

1	2	P.D. pic TL av.	P.D. ass. sps.
3	4	P.D. pic TL av.	P.D. ass.

5 @ 8 P.G. idem 1@ 4

2^e Partie : (Talon Syncopé/Déhanchement)

1 &	P.D. pic TL av.	P.D. ass.	
2 &	P.G. pic TL av.	P.G. ass.	
3	4	P.D. pic TL av.	Retenir +
5 & 6	P.D. av.	Déh.,	Taper des mains
7 & 8	P.G. spl.	Déh.,	dr. vers av. X 2
			g. vers arr. X 2

3^e Partie : (Déhanchement/Progressif Avant)

1	2	P.D. spl.,	plier genoux	P.G. spl. Déh.
3	4	P.D. spl.,	plier genoux	P.G. spl. Déh.
5 & 6	P.D. av.	P.G. ass.		P.D. av.
7	8	P.G. av.	P.D. spl.	Arrêt

4^e Partie : (Progressif/Arrêt/Progressif/Demi-Tour)

1 & 2	P.G. arr.	Prog.	
3	4	P.D. arr.	P.G. spl. Arrêt
5 & 6	P.D. av.	Prog.	
7	8	P.G. dev.,	piv. ½ tr.d. P.D. spl.

5^e Partie : (Progressif/Demi-Tour/Heel Ball Change)

1 & 2	P.G. av.	Prog.	
3	4	P.D. dev.,	piv. ½ tr.g. P.G. spl.
5	6	P.D. dev.,	piv. ¼ tr.g. P.G. spl.
7 & 8	P.D. pic TL av.,		HBC

RECOMMENCER DU DÉBUT

Bonne Danse !