

ADRENALINE RUSH



Type	2 murs, 64 temps
Chorégraphe	Maggie Gallagher
Musique	Shine in the Light – Anna Rossinelli
Niveau	Intermédiaire
Source	Chorégraphe
Traduction	Périgueux Western Dance
Intro	2 X 8

SIDE, ROCK BACK, R CHASSE, ROCK BACK, L CHASSE

- 1 – 3 STEP PG à gauche – ROCK PD derrière PG – revenir appui PG
4&5 TRIPLE STEP à droite (D-G-D)
6 – 7 ROCK PG derrière PD – revenir appui PD
8&1 TRIPLE STEP à gauche (G-D-G)

HOLD, & SIDE, TOUCH, 1/4, 1/2, 1/2, ROCK & CROSS

- 2&3 HOLD – STEP PD près du PG – STEP PG à gauche
4 – 5 TOUCH pointe PD près du PG – 1/4 de tour à droite et STEP PD en avant (3:00)
6 – 7 1/2 tour à droite et STEP PG en arrière – 1/2 tour à droite et STEP PD en avant (3:00)
8&1 ROCK PG à gauche – revenir appui PD – CROSS PG devant PD

R SIDE ROCK, CROSS, SIDE TOGETHER, L CHASSE

- 2 – 4 ROCK PD à droite – revenir appui PG – CROSS PD devant PG
5 – 6 STEP PG à gauche – STEP PD près du PG
7&8 TRIPLE STEP à gauche (G-D-G)

BUMP BACK, R LOCK STEP, STEP, 1/2 R, L LOCK STEP

- 1 – 2 STEP PD en arrière et BUMP – revenir appui PG
3&4 STEP PD devant – LOCK PG derrière PD – STEP PD en avant
5 – 6 STEP PG en avant – 1/2 tour à droite (9:00)
7&8 STEP PG devant – LOCK PD derrière PG – STEP PG en avant

POINT, HOLD & POINT, 1/4, HITCH, BACK BUMP, BUMP, BUMP

- 1 – 2&3 TOUCH pointe PD à droite – HOLD – STEP PD près du PG – TOUCH pointe PG à gauche
4 – 5 1/4 de tour à gauche et SWIVEL sur PD – HITCH PG (6:00)
6 – 8 STEP PG en arrière et BUMP sur PG – BUMP sur PD – BUMP sur PG

BALL 1/4 CROSS, HOLD, BALL CROSS, HITCH, JAZZ BOX 1/2 CROSS

- &1 – 2 STEP PD près du PG – CROSS PG devant PD et 1/4 de tour à gauche – HOLD (3:00)
&3 – 5 STEP PD à droite – CROSS PG devant PD – HITCH PD devant PG – CROSS PD devant PG
6 – 7 1/4 de tour à droite et STEP PG en arrière – 1/4 de tour à droite et STEP PD à droite
8 CROSS PG devant PD (9:00)

SIDE, HOLD & SIDE ROCK & SIDE ROCK, L ¼ SAILOR

- 1 – 2& STEP PD à droite – HOLD – STEP PG près du PD
3 – 4 ROCK PD à droite – revenir appui PG
&5 – 6 STEP PD près du PG – ROCK PG à gauche – revenir appui PD
7&8 ¼ de tour à gauche et STEP PG en arrière – STEP PD à droite – STEP PG à gauche (6:00)

WALK R, L KICK BALL CHANGE, TOUCH, BUMP L, R, L, R

- 1 – 2&3 STEP PD devant – KICK PG devant – STEP PG près du PD – STEP PD près du PG
4 TOUCH pointe PG près du PD
Restart : 3^{ème} mur à 6h00
5-8 STEP PG en arrière et BUMP sur PG – BUMP sur PD – BUMP sur PG – BUMP sur PD

TAG 1 : Fin du 1^{er} mur à 6h00

SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP,

- 1 – 2 STEP PG à gauche avec SWAY à gauche – TOUCH pointe PD à droite
3 – 4 STEP PD à droite avec SWAY à droite – TOUCH pointe PG à gauche
5 – 6 SWAY à gauche – SWAY à droite
7 – 8 SWAY à gauche – SWAY à droite

SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, BUMP L, R, L, R

- 1 – 2 STEP PG à gauche – TOUCH pointe PD près du PG
3 – 4 STEP PD à droite – TOUCH pointe PG près du PD
5 – 8 STEP PG en arrière et BUMP sur PG – BUMP sur PD – BUMP sur PG – BUMP sur PD

TAG 2 : Fin du 2^{ème} et 6^{ème} mur à 12h00

SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP,

- 1 – 2 STEP PG à gauche avec SWAY à gauche – TOUCH pointe PD à droite
3 – 4 STEP PD à droite avec SWAY à droite – TOUCH pointe PG à gauche
5 – 6 SWAY à gauche – SWAY à droite
7 – 8 SWAY à gauche – SWAY à droite

RECOMMENCEZ AU DEBUT, AMUSEZ VOUS, SOURIEZ !