



CAUGHT IN THE ACT

Type cercle (inverse montre), 64 temps
Chorégraphe Ann Wood
Musique who's Been Sleeping In My Bed – Glenn Frey – 108 BPM
Niveau Intermédiaire
Source Country R'nD

RIGHT KICK BALL CROSS TWICE, ROCK, ROCK SAILOR STEP

1 & 2 KICK BALL STEP : KICK D devant - PD sur ball à coté PG - step G croisé devant PD
3 & 4 KICK BALL STEP : KICK D devant - PD sur ball à coté PG - step G croisé devant PD
5 - 6 ROCK STEP D latéral: step D à D - revenir appui PG
7 & 8 SAILOR STEP D : step D croisé derrière PG - PG à coté PD - step D à D

LEFT KICK BALL CROSS TWICE, ROCK, ROCK SAILOR ¼ TURN

1 & 2 KICK BALL STEP : KICK G devant - PG sur ball à coté PD - step D croisé devant PG
3 & 4 KICK BALL STEP : KICK G devant - PG sur ball à coté PD - step D croisé devant PG
5 - 6 ROCK STEP G latéral: step G à G - revenir appui PD
7 & 8 SAILOR STEP G : step G croisé derrière PD – ¼ tour G, PD à coté PG - step G à G

ROCK, ROCK, RIGHT COASTER STEP, ROCK, ROCK TRIPLE 1/2 TURN TO LEFT

1 - 2 ROCK STEP D avant: step D en avant - revenir appui PG
3 & COASTER STEP D : step D sur ball en arrière - PG sur ball à coté PD
4 step D en avant
5 - 6 ROCK STEP G avant: step G en avant - revenir appui PD
7 & 8 TRIPLE YS tour G : ¼ tour G, step G à G - step D à coté PG – ¼ tour G, step G en avant

SYNCOPATED FORWARD ROCK STEPS, BACK LEFT SHUFFLE, ROCK STEP

1 - 2 ROCK STEP D avant: step D en avant - revenir appui PG
& step D à coté PG
3 - 4 ROCK STEP G avant: step G en avant - revenir appui PD
5 & 6 TRIPLE arrière G : step G en arrière - PD rejoint PG - Step G en arrière
7 - 8 ROCK STEP D arrière: step D en arrière sur ball- revenir appui PG

RIGHT AND LEFT TOUCH HOLDS, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, STEP FORWARD, ¼ PIVOT TURN LEFT

1 - 2 TOUCH pointe D à D - pause
& step D à coté PG
3 - 4 TOUCH pointe G à G - pause
& 5 step G à coté PD - TOUCH talon D devant
& 6 step D à coté PG - TOUCH talon G devant
& step G à coté PD
7 - 8 STEP TURN G : step D en avant - ¼ tour G

CROSS SHUFFLE, HINGE TURN TO RIGHT, CROSS ROCK, SIDE SHUFFLE

- 1 & 2 TRIPLE croisé D : step D croisé devant PG - step G à G - step D croisé devant PG
3 - 4 ¼ tour D, step G en arrière – ¼ tour D, step D à coté PG
5 - 6 ROCK STEP G croisé: step G croisé devant PD - revenir appui PD
7 & 8 TRIPLE latéral G : step G à G - ball D rejoint PG - step G à G

CROSS TOUCH, SLOW HEEL JACKS

- 1 - 2 step D croisé devant PG - TOUCH pointe G derrière talon D
& step G à coté PD
3 - 4 TOUCH talon D devant 45° - pause
& step D à coté PG
5 - 6 step G croisé devant PD - pause
& step D à coté PG
7 - 8 TOUCH talon G devant 45° - pause

CROSS, ¼ TURN RIGHT, COASTER STEP, WALK, WALK, SHUFFLE

- & step G à coté PD
1 - 2 step D croisé devant PG – ¼ tour D, step G en arrière
3 & COASTER STEP D : step D sur ball en arrière - PG sur ball à coté PD
4 step D en avant
5 - 6 step G en avant - step D en avant
option: FULL TURN G
7&8 TRIPLE avant G : step G en avant - PD rejoint PG - Step G en avant

RECOMMENCEZ AU DEBUT, AMUSEZ VOUS, SOURIEZ !

