

FOUR FIVE SECONDS



Type	4 murs, 64 temps
Chorégraphe	Kate Sala
Musique	Four five secons – the workout Crew
Niveau	Intermédiaire
Source	Chorégraphe
Traduction	Périgueux Western Dance
Intro	8 X 8

STEP FORWARD, LOCK WITH HITCH, STEP BACK, TOUCH, STEP FORWARD, PADDLE LEFT X 2, CROSS STEP.

- 1 – 2 STEP PD en avant – LOCK PG derrière PD et HITCH genou droit
3 – 5 STEP PD en arrière – TOUCH pointe PG en avant – STEP PG en avant
6 – 7 ¼ de tour à G et TOUCH pointe PD à D – ¼ de tour à G et TOUCH pointe PD à D (6:00)
8 CROSS PD devant PG

POINT LEFT & LONG STEP RIGHT, TOGETHER, MODIFIED JAZZBOX, STEP RIGHT, PIVOT 1/4 TURN LEFT.

- 1&2 TOUCH pointe PG à gauche – STEP PG près du PD – grand STEP à droite
3 – 4 STEP PG près du PD – CROSS PD devant PG
5&6 STEP PG en arrière – STEP PD à droite – CROSS PG devant PD
7 – 8 STEP PD à droite – ¼ de tour à gauche et PG à gauche (3:00)

FORWARD ROCK, RECOVER, FULL TURN BACK, STEP BACK BUMPING HIPS BACK X 2, MAMBO STEP.

- 1 – 2 ROCK PD en avant – revenir appui PG
3 – 4 ½ tour à droite et STEP PD en avant – ½ tour à droite et STEP PG en arrière (3:00)
5&6 STEP PD en arrière avec BUMP – LOCK PG devant PD – STEP PD en arrière
7&8 ROCK PG en arrière – revenir appui PD – STEP PG en avant

CROSS, SIDE & HEEL DIG ACROSS BALL SIDE STEP, TOUCH BEHIND PIVOT 1/2 TURN, STEP 1/2 TURN.

- 1 – 2 CROSS PD devant PG – STEP PG à gauche
&3&4 STEP PD en arrière – TOUCH talon PG devant – STEP PG près du PD – STEP PD à droite
5 – 6 TOUCH pointe PG en arrière – ½ tour à gauche (9:00)
7 – 8 STEP PD en avant – ½ tour à gauche (appui PG) (3:00)

CROSS ROCK, RECOVER, SWEEP, WEAVE LEFT, SIDE ROCK, RECOVER, WEAVE RIGHT.

- 1 – 2 CROSS ROCK PD devant PG – revenir appui PG et SWEEP du PD de l'avant vers l'arrière
3&4 CROSS PD derrière PG – STEP PG à gauche – CROSS PD devant PG
5 – 6 ROCK PG à gauche – revenir appui PD
7&8 CROSS PG derrière PD – STEP PD à droite – CROSS PG devant PD

TURN 1/2 LEFT, CROSS ROCK, STEP RIGHT, CROSS, 1/4 TURN LEFT, 1/4 TURN LEFT INTO LEFT CHASSE.

- 1 – 2 ¼ de tour à gauche et STEP PD en arrière – ¼ de tour à gauche et STEP PG à gauche (9:00)
3&4 CROSS ROCK PD devant PG – revenir appui PG – STEP PD à droite
5 – 6 CROSS PG devant PD – ¼ de tour à gauche et STEP PD en arrière (6:00)
7&8 ¼ de tour à gauche et TRIPLE STEP à gauche (G-D-G) (3:00)

RESTART : 1^{er} mur à 3h00 et 5^{ième} mur à 9h00

CROSS, BACK, BACK X 2, STEP FORWARD, PIVOT 1/2 TURN LEFT, PIVOT 1/2 RIGHT, STEP PIVOT 1/2 TURN LEFT, STEP.

- 1&2 CROSS PD devant PG – STEP PG en arrière – STEP PD à droite
3&4 CROSS PG devant PD – STEP PD en arrière – STEP PG à gauche
5 – 7 STEP PD devant – ½ tour à gauche sur pointe gauche – ½ tour à droite (3:00)
8&1 STEP PG devant – ½ tour à droite – STEP PG devant (9:00)

PIVOT 1/2 TURN LEFT, PIVOT 1/2 RIGHT, MAMBO STEP, STEP BACK X 2.

- 2 – 4 STEP PD devant – ½ tour à gauche sur pointe gauche – ½ tour à droite (9:00)
5&6 ROCK PG devant – revenir appui PD – STEP PG en arrière
7 – 8 STEP PD en arrière – STEP PG en arrière

RECOMMENCEZ AU DEBUT, AMUSEZ VOUS, SOURIEZ !