

# Hit The 4

**Musique** Hit The 4 (DJTEXX - IA) 126 bpm **Intro** 16 temps  
**Chorégraphie** Rob FOWLER & Colin GHYS (janvier 2026)  
**Type** 64 temps, 2 murs, East Coast Swing, Intermédiaire +  
**Particularités** **Pont** (4 temps), à incorporer aux 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> murs entre Sections 4 & 5, **Funnel** au 5<sup>e</sup> mur (Direct Section 5).



| Schéma        | Mur | 1             | 2     | 3 | 4                              | 5     | 6 | 7     |
|---------------|-----|---------------|-------|---|--------------------------------|-------|---|-------|
| Départ-> Fin  |     | 12:00         | 06:00 |   | 12:00                          | 06:00 |   | 12:00 |
| Particularité |     | S1à4-Pont-5à8 |       |   | S1à4-Pont-5à8+ Chgt Pas-> S5à8 |       |   | Final |

## **Section 1 : 1/4 L & R Hitch, R Side, Prep to R, 1/4 L, 1/2 L & R Back, L Coaster Step, R Forward.**

|         |                                                                                                       |                  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 – 2   | 1/4 tour G + <b>Hitch D</b> (Coup de genou en l'air), Pas D à D,                                      | 09:00            |
| 3       | Pieds restent en place + Pivoter Buste 1/4 tour D pour préparer le tour suivant (et regarder à 12:00) |                  |
| 4 – 5   | 1/4 tour G + Transfert Poids du Corps (PdC) G, 1/2 tour G + Pas D arrière,                            | 06:00 puis 12:00 |
| 6&7 – 8 | <b>Coaster Step G</b> (6.Pas G arrière, &.Ramener D près G + PdC D, 7.Pas G avant), Pas D avant (8),  |                  |

## **S2 : L Forward Rock, L Back Turning Triple with 1/2 L, R Step 1/4 L Pivot, R Vaudeville Step.**

|       |                                                                                                   |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 – 2 | <b>Rock Step G</b> avant (Pas G dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur D),    |       |
| 3 & 4 | <b>Triple Step G</b> arrière+ 1/2 tour G (1/4 tr G+ Pas G à G, Ramener D, 1/4 tr G+ Pas G avant), | 06:00 |
| 5 – 6 | Pas D avant, Pivoter 1/4 tour G,                                                                  | 03:00 |
| 7&8&  | <b>Vaudeville Step D</b> (Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G),  |       |

## **S3 : L Cross, Hold, Spiral R, Hold, R Side Rock, R Behind-Side-Cross.**

|       |                                                                                       |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 – 2 | Croiser G devant D, Pause,                                                            |       |
| 3 – 4 | Dérouler Tour Complet D (Garder PdC G - vous terminez Tibia D devant Jambe G), Pause, | 03:00 |
| 5 – 6 | <b>Rock Step D</b> à D,                                                               |       |
| 7 & 8 | <b>Behind-Side-Cross D</b> (Croiser D derrière G, Pas G à G, Croiser D devant G),     |       |

## **S4 : L Side, Hold, & L Side, Hitch, 1/4 R + R Forward, 3 Push Turns to 1/2 R.**

|                                                                                                                    |                                                                                             |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 – 2                                                                                                              | Pas G à G, Pause,                                                                           |       |
| & 3 – 4                                                                                                            | Ramener D près de G (sur la plante), Pas G à G, <b>Hitch D</b> ,                            |       |
| 5                                                                                                                  | 1/4 tour D + Pas D avant,                                                                   | 06:00 |
| 6 – 7 – 8                                                                                                          | (Garder PdC D) 1/6 tour D + Plante G à G, 1/6 tr D + Plante G à G, 1/6 tr D + Plante G à G, | 12:00 |
| *** 1 <sup>e</sup> et 2 <sup>e</sup> particularité : <b>PONT</b> sur les 2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> murs *** |                                                                                             |       |

## **S5 : L Cross, R Side, Reverse L Vaudeville Step, R Cross, L Side, 1/2 L, R Side Triple.**

|         |                                                                                                   |       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 – 2   | Croiser G devant D, Pas D à D,                                                                    |       |
| 3 & 4 & | Croiser G derrière D, Petit Pas D à D, Talon G en diagonale avant G, Ramener Plante G près de D,  |       |
| 5 – 6   | Croiser D devant G, Pas G à G + 1/2 tour D,                                                       | 06:00 |
| 7 & 8   | <b>Triple Step D</b> à D (Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction), |       |

## **S6 : L Vaudeville Step, R Cross, L Side, R Sailor Step, L Sailor Step.**

|         |                                                                                                        |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1&2&3–4 | <b>Vaudeville Step G</b> (1 & 2 &), Croiser D devant G (3), Pas G à G (4),                             |  |
| 5&6–7&8 | <b>Sailor Step D</b> (5.Croiser D derrière G, &.Pas G à G, 6.Pas D à D), <b>Sailor Step G</b> (7 & 8), |  |

## **S7 : R Brush- Out- Out, R Heel Fan In-Out, L Heel Fan In-Out, Hip Roll with Knee Bounces.**

|         |                                                                                                              |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 & 2   | <b>Brush D</b> (Brosser plante au sol d'arrière en avant), Pas D à D, Pas G à G (de la largeur des épaules), |  |
| & 3 & 4 | Pivoter Talon D vers intérieur, Ramener Talon D aligné, Pivoter Talon G intérieur, Ramener Talon G,          |  |
| 5–6–7–8 | Rouler Hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre + Rebondir Genoux + Finir PdC G,              |  |

## **S8 : R Step 1/2 L Pivot, R Forward, 1/4 L with L Fan to R, 1/4 L with R Fan to R, L Coaster, Walk R L.**

|         |                                                                                              |                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 – 2   | Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G,                                                             | 12:00            |
| 3 & 4   | Pas D avant, 1/4 tour G Pivotant Talon G à D, 1/4 tour G Pivotant Talon D à D + Finir PdC D, | 09:00 puis 06:00 |
| 5&6–7–8 | <b>Coaster Step G</b> (5 & 6), Pas D avant (7), Pas G avant (8).                             |                  |

👑 **Recommencez du début ... et gardez le sourire !!** 👑

**1<sup>e</sup> & 2<sup>e</sup> particularités: PONT Sur 2<sup>e</sup> & 4<sup>e</sup> mur (début à 06:00), effectuez Sections 1 à 4 (terminez 06:00), puis :**

## **TAG : L Cross Rock, L Side, R Hitch, R Ball.**

|                                                                                 |                                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1–2–3–4&                                                                        | <b>Rock Step G</b> croisé devant D (1-2), Pas G à G (3), <b>Hitch D</b> (4), Ramener D près de G (&), |  |
| -> <b>CONTINUEZ la chorégraphie avec la 5<sup>e</sup> section, face à 06:00</b> |                                                                                                       |  |

## **3<sup>e</sup> particularité: CHANGEMENT DE PAS & FUNNEL : Sur 4<sup>e</sup> mur encore :**

A la Section 8, remplacez comptes 7-8 par 7&8, 3 petits pas : « Petit Pas D avant, G avant, D avant » en pliant les genoux.  
 -> **Puis FUNNEL : REPRENEZ la chorégraphie avec la 5<sup>e</sup> section, face à 06:00**

**FINAL** Sur 7<sup>e</sup> mur (commencé à 12:00), dansez jusqu'au compte 2 de la 2<sup>e</sup> Section (Rock Step G avant). Vous êtes à 12:00. Ajoutez : 3&4 – 5 – 6 Triple Step G + Tour Complet G (3&4), Pointe D à D (5), **Hitch D** croisé devant corps (6).

Traduit par Lilly WEST, en utilisant la terminologie NTA / [www.lillywest.fr](http://www.lillywest.fr) / [www.countrydancetour.com](http://www.countrydancetour.com)