

Strummingbird

Musique **One More** (James JOHNSTON) 122 bpm

Intro 16 temps

Chorégraphe Maddison GLOVER (octobre 2025)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 32 temps, 4 murs, Polka, Grand Débutant

Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊



Termes **Snap** (1 temps) : Claquer des doigts (une ou deux mains).

Vine D (4 temps) :
1. Pas D à D,
2. Croiser G derrière D,
3. Pas D à D,
4. Brush G ou Scuff ou Hitch, etc ...

Touch (1 temps) : Poser la plante du pied indiqué à côté du pied d'appui
(sans transfert du Poids Du Corps).

Hip Bump (1 temps) : Pousser les hanches dans la direction indiquée.

Flick (1 temps) : Coup de Pied en arrière, Genou libre plié mais Pointe tendue.

Heel Strut (2 temps) :
1. Poser le talon du pied indiqué dans la direction indiquée,
2. Poser le reste du pied + Transférer le PdC sur ce pied.

Section 1 : R Side, L Side Toe, L Side, R Side Toe, R Vine with Touch.

- 1 Pas D à D + Légèrement plier les genoux + Option : Balancer les hanches à D, 12:00
2 Pointe G à G (buste tourné légèrement à G),
+ Option : **Snap** de la Main D devant les yeux ou toucher son chapeau,
3 Pas G à G + Légèrement plier les genoux + Option : Balancer les hanches à G,
4 Pointe D à D (buste tourné légèrement à D) + Option : **Snap** Main G devant yeux ou toucher chapeau,
5-6-7-8 **Vine D** (5 - 6 - 7) + **Touch** G (8),

S2 : L Side Out, Hip Bumps L, R, L, R with Flick, L Vine with Touch.

- 1 - 2 Pas G à G + **Hip Bump** G, **Hip Bump** D,
3 - 4 **Hip Bump** G, **Hip Bump** D + **Flick** G,
5-6-7-8 **Vine G** (5 - 6 - 7) + **Touch** D (8),

S3 : Heel Struts Forward R, L, R, L.

- 1 - 2 **Heel Strut** D avant,
3 - 4 **Heel Strut** G avant,
5 - 6 **Heel Strut** D avant,
7 - 8 **Heel Strut** G avant,

S4 : R Heel Forward Twice, R Toe Back Twice, 1/4 R Turning V-Step.

- 1 - 2 Talon D avant, Talon D avant,
3 - 4 Pointe D arrière, Pointe D arrière,
5 - 6 Pas D en diagonale avant D (Out), Pas G à G de D (Out),
7 - 8 1/8 tour D + Pas D légèrement derrière, 1/8 tour D + Ramener G près de D 01:30 puis 03:00
Option : Sur 8, Sauter des 2 pieds pour ramener G près de D + **Clap**.

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

FIN Vous terminez votre dernier mur à 06:00, après avoir complété le V-Step. Ajoutez un 1/2 tour D + écartez les Pieds (Out-Out) et envoyez les mains en l'air !