

As I Lay Me Down



Musique As I Lay Me Down (Wiktorija) 120 bpm
Intro 4 temps (écoutez la grosse caisse)
Chorégraphe Micaela SVENSSON ERLANDSSON (Décembre 2020)
Sources Site de la chorégraphe : <http://www.ldcrazy.se>
Type 4 murs, 32 temps, East Coast Swing, Débutant+
Particularités 3 Restarts

Termes

Cross Triple D (2 temps) : 1. Croiser D devant G (+ Transfert Poids du Corps vers D),
Vous êtes légèrement tourné diagonale Gauche. &.Petit Pas G à G (donc Transfert PdC vers G),
2. Croiser D devant G (+ Transfert PdC vers D),

Behind-Side-Cross (2 temps) : D : 1. Croiser D derrière G (Transfert PdC sur plante D),
&.Pas G à G (Transfert PdC sur plante G),
2. Croiser D devant G (Transfert PdC sur pied entier D).

Coaster Step (2 temps) : D : 1. Pas D arrière (PdC sur plante D),
&.Ramener G près de D (PdC sur plante G),
2. Pas D avant (PdC sur pied entier D).

Triple Step (2 temps) : G : 1. Pas G dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)
&.Ramener D près de G,
2. Pas G dans la même direction qu'au premier pas.

Section 1 : R Side Rock, R Cross Triple, L Side Rock, L Cross Triple,

1 – 2 Pas D à D, Revenir sur G, 12:00
3 & 4 **Cross Triple D** (donc vers la G),
5 – 6 Pas G à G, Revenir sur D,
7 & 8 **Cross Triple G**,

S2 : R Side Rock, R Behind-Side-Cross, L Side Rock, L Behind, 1/4 R, L Forward,

1 – 2 Pas D à D, Revenir sur G,
3 & 4 **Behind-Side-Cross D**,
5 – 6 Pas G à G, Revenir sur D,
7 & 8 Croiser G derrière D, 1/4 tour D + Pas D avant, Pas G avant, 03:00

1^e particularité : **RESTART** Sur le 4^e mur (commencé face 09:00), reprenez la danse du début (face 12:00)
2^e et 3^e particularités **RESTARTS** Sur 6^e et 10^e murs (commencés face 03:00), reprenez du début (face 06:00)

S3 : R Forward Rock, R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, L Forward Triple,

1 – 2 Pas D avant, Revenir sur G,
3 & 4 **Coaster Step D**,
5 – 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D (+ Remettre PdC D), 09:00
7 & 8 **Triple Step G** avant,

S4 : Repeat Section 3 ! (facing the opposite wall).

Répétez exactement la Section 3, mais vers le mur opposé

1 – 2 Pas D avant, Revenir sur G,
3 & 4 **Coaster Step D**,
5 – 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D (+ Remettre PdC D), 03:00
7 & 8 **Triple Step G** avant.

😊 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 😊