

First Time

Musique First Time (Matt HANSEN) 124 bpm Intro 32 temps
Chorégraphe David LECAILLON, David LINGER & Véronique DAILLY (mai 2026)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>
Type 32 temps, 4 murs, East Coast Swing, Novice facile
Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊



Termes

Rock Step (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée,
2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur G.

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).

Stomp (1 temps) : Taper le Pied indiqué au sol + Transfert du Poids Du Corps sur ce pied.

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

Triple Step D à D + 1/4 tour D (2 temps) : 1. Pas D à D,
&.Ramener G près de D (+ PdC G),
2. 1/4 tour D + Pas D avant.

Kick-ball-Step D (2 temps) : 1. Coup de Pied D bas en diagonale avant D,
&.Ramener D près de G + Transfert du PdC sur D,
2. Pas G avant (+ Transfert du PdC sur G),

Section 1 : R Forward Rock, R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, Stomps L R,

1 – 2 **Rock Step D** avant, 12:00
3 & 4 **Coaster Step D**,
5 – 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00
7 – 8 **Stomp G** près de D, **Stomp D** près de G,

S2 : L Cross Rock, L Side Rock, L Cross Rock, L Side Triple,

1 – 2 **Rock Step G** croisé devant D,
3 – 4 **Rock Step G** à G,
5 – 6 **Rock Step G** croisé devant D,
7 & 8 **Triple Step G** à G,

S3 : R Cross Rock, R Side Rock, R Cross Rock, R Side Turning Triple with 1/4 R,

1 – 2 **Rock Step D** croisé devant G,
3 – 4 **Rock Step D** à D,
5 – 6 **Rock Step D** croisé devant G,
7 & 8 **Triple Step D à D + 1/4 tour D**, 09:00

S4 : R Full Turn Forward, L Forward Rock, L Coaster Step, R Kick-ball-Step.

1 – 2 1/2 tour D + Pas G arrière, 1/2 tour D + Pas D avant, (03:00 puis) 09:00
3 – 4 **Rock Step G** avant,
5 & 6 **Coaster Step G**,
7 & 8 **Kick-ball-Step D**.

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

FINAL Sur le 11^e mur (commencé à 03:00), dansez 6 temps de la Section 1. Puis, pour finir à 12:00, ajoutez :
7 - 8 1/4 tour D + **Stomp G** près de D, **Stomp D** près de G.