

Shake a Hand



Musique **Shake a Hand** (Nick BUKUVALAS) 92 bpm

Intro 3 temps chantés : démarrez sur « **me** » : « *Just(6) leave(7) it to(8) **me**(1)* »

Chorégraphe Micaela SVENSSON ERLANDSSON (avril 2022)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/c/LillyWEST>

Type 4 murs, 32 temps, West Coast Swing, Novice

Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊

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

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

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

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

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

Sailor Step G (2 temps) : 1. Croiser G derrière D (PdC sur plante G),
&.Pas D à D (PdC plante D),
2. Pas G à G (PdC sur pied entier G).

Section 1 : R Side, Touch, L Kick-ball-Cross, L Side, Drag, L Cross Triple,

1 – 2	Pas D à D, Touch G,	12:00
3 & 4	Kick-ball-Cross G (<i>Coup de pied G, Ramener G près D, Croiser D devant G + PdC D</i>),	
5 – 6	Pas G à G, Glisser D près de G + Transfert PdC D,	
7 & 8	Cross Triple G ,	

S2 : 1/4 L, Together, R Cross Triple, L Side, Together, L Step-Lock-Step,

1 – 2	1/4 tour G + Pas D arrière, Pas G à G,	09:00
3 & 4	Cross Triple D ,	
5 – 6	Pas G à G, Ramener D près de G + PdC D,	
7 & 8	Pas G avant, Bloquer D derrière G, Pas G avant,	

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

1 – 2	Rock Step D avant,	
3 & 4	Triple Step D arrière + 1/2 tour D ,	03:00
5 – 6	Rock Step G avant,	
7 & 8	Coaster Step G ,	

S4 : Ball, L Forward Rock, L & R Sailor Steps, L Toe back, Unwind 1/2 L.

& 1 – 2	Ramener D près de G + PdC D (&), Rock Step G avant (1 - 2),	
3 & 4	Sailor Step G ,	
5 & 6	Sailor Step D ,	
7 – 8	Pointe G arrière, Dérouler 1/2 tour G + Transfert PdC G.	09:00

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

FIN : Sur le dernier mur (commencé face 12:00), remplacez le dernier temps de la chorégraphie (« Dérouler 1/2 tour G ») par Dérouler 1/4 tour G, pour terminer face à 12:00.