



ADRENALINE RUSH

Chorégraphe : Maggie Gallagher **Septembre 2015**

Niveau : Intermédiaire

Descriptif : Danse en ligne - 2 murs - 64 temps - **1 RESTART + 3 TAGS**

Musique : Shine in the Light **Anna Rossinelli** **Introduction:** 16 temps. Commencer sur le mot « picture ». Départ appui PD.

1-9 SIDE, ROCK BACK, R CHASSE, ROCK BACK, L CHASSE

- 1-3 Pas PG côté G (1) - CROSS ROCK PD derrière PG (2) - revenir sur PG avant (3)
4&5 **TRIPLE STEP D latéral** : pas PD côté D (4) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD côté D (5)
6-7 CROSS ROCK PG derrière PD (6) - revenir sur PD avant (7)
8&1 **TRIPLE STEP G latéral** : pas PG côté G (8) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (1)

10-17 HOLD, & SIDE, TOUCH, ¼, ½, ½, ROCK & CROSS

- 2&3-4 **HOLD** (2) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (3) - TOUCH PD à côté du PG (4)
5-7 ¼ de tour à D ... pas PD avant (5) - ½ tour à D ... pas PG arrière (6) - ½ tour à D ... pas PD avant (7) **3H**
8&1 **SIDE ROCK CROSS G** : ROCK STEP latéral G côté G (8) - revenir sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (1)

18-24 R SIDE ROCK, CROSS, SIDE TOGETHER, L CHASSE

- 2-4 **SIDE ROCK CROSS D** : ROCK STEP latéral D côté D (2) - revenir sur PG côté G (3) - CROSS PD devant PG (4)
5-6 Pas PG côté G (5) - pas PD à côté du PG (6)
7&8 **TRIPLE STEP G latéral** : pas PG côté G (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (8)

25-32 BUMP BACK, R LOCK STEP, STEP, ½ R, L LOCK STEP

- 1-2 BUMP arrière côté D (1) - revenir sur PG avant (2)
3&4 **STEP LOCK STEP D avant** : pas PD avant (3) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (&) - pas PD avant (4)
5-6 **STEP TURN** : pas PG avant (5) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... **prendre appui sur PD avant** (6) **9H**
7&8 **STEP LOCK STEP G avant** : pas PG avant (7) - LOCK PD derrière PG (PD à G du PG) (&) - pas PG avant (8)

33-40 POINT, HOLD & POINT, ¼, HITCH, BACK BUMP, BUMP, BUMP

- 1-2&3 **POINTE PD** côté D (1) - **HOLD** (2) - pas PD à côté du PG (&) - **POINTE PG** côté G (3)
4-5 ¼ de tour à G (avec SWIVEL PD) ... **appui en arrière sur PD** **6H** (4) - HITCH G (5)
6-8 Pas PG arrière avec HIP BUMP arrière côté G (6) - HIP BUMP avant côté D (7) - HIP BUMP arrière côté G (appui PG) (8)

41-48 BALL ¼ CROSS, HOLD, BALL CROSS, HITCH, JAZZ BOX ½ CROSS

- &1-2 Pas BALL PD à côté du PG (&) - ¼ de tour à G ... CROSS PG devant PD **3H** (1) - **HOLD** (2)
&3-4 Petit pas BALL PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (3) - HITCH genou D devant genou G (4)
5-7 CROSS PD devant PG (5) - ¼ de tour à D ... pas PG arrière (6) - ¼ de tour à D ... pas PD côté D (7)
8 CROSS PG devant PD (8) **9H**

49-56 SIDE, HOLD & SIDE ROCK & SIDE ROCK, L ¼ SAILOR

- 1-2& Pas PD côté D (1) - **HOLD** (2) - pas PG à côté du PD (&)
3-4 ROCK STEP latéral D côté D (3) - revenir sur PG côté G (4)
&5-6 **SWITCH** : pas PD à côté du PG (&) - ROCK STEP latéral G côté G (5) - revenir sur PD côté D (6)
7&8 **SAILOR STEP G ¼ de tour à G** : ¼ de tour à G ... pas PG arrière (7) - pas PD côté D (&) - pas PG avant (8) **6H**

57-64 WALK R, L KICK BALL CHANGE, TOUCH, BUMP L, R, L, R

- 1-2&3 Pas PD avant (1) - **KICK BALL CHANGE G** : KICK PG avant (2) - pas BALL PG à côté du PD (&) - pas PD à côté du PG (3)
4 TOUCH PG à côté du PD (4) * **RESTART ici pendant le 3ème mur.**
5-8 HIP BUMP côté G (5) - HIP BUMP côté D (6) - HIP BUMP côté G (7) - HIP BUMP côté D (appui PD) (8)

TAG 1: 16 temps. A la fin du 1^{er} mur (vous serez face à 6H).

TAG 2: 8 temps. A la fin des murs 2 & 6 (vous serez face à 12H).

RESTART pendant le 3ème mur, après 60 temps de danse. Ne pas faire les 4 derniers temps, face à 6H (bumps)

TAG 1: SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP, SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, BUMP L, R, L, R

- 1-2 Pas PG côté G ... SWAY down côté G en fléchissant légèrement les genoux (1) - **POINTE PD** sur diagonale avant D ↗ (2)
3-4 Pas PD côté D ... SWAY down côté D en fléchissant légèrement les genoux (3) - **POINTE PG** sur diagonale avant G ↖ (4)
5-6 Pas PG côté G ... SWAY down côté G en fléchissant légèrement les genoux (5) - en gardant les genoux légèrement fléchis, SWAY côté D (6)
7-8 SWAY côté G en se redressant (up) (7) - SWAY up côté D (8)
1-4 Pas PG côté G (1) - TOUCH PD à côté du PG (2) - pas PD côté D (3) - TOUCH PG à côté du PD (4)
5-8 HIP BUMP côté G (5) - HIP BUMP côté D (6) - HIP BUMP côté G (7) - HIP BUMP côté D (8)

TAG 2: DANSER LES TEMPS 1-8 SEULEMENT DU TAG 1 ... SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN, DOWN, UP, UP

NOTE: La danse se termine après le tag de la fin du 6ème mur.