



THIS IS US



Chorégraphes : Fred Whitehouse Irlande f whitehouse@hotmail.com Rebecca Lee Malaisie rebecca_jazz@yahoo.com

Mars 2019

Niveau : Avancé

Descriptif : Danse en ligne Phrasée - 4 murs - 64 temps - 1 TAG 1 RESTART

Déroulement des séquences: A,A,TAG,B,A,A Restart,B,A,A,B,deuxième moitié de B, FIN

Musique: This Is Us Alisan Porter (single)

Introduction: 16 comptes, 14 secs à partir du début de la danse, commencer sur le mot 'Hard'

SECTION A : 16 temps

1-8 ARABESQUE, CROSS, SIDE, SWEEP, BEHIND, STEP, SPIRAL, TRIPLE FULL TURN, CLOSE, COLLAPSE, STAND UP STRAIGHT

- 1,2& Pas PG sur diagonale avant G ↖ en levant la jambe D derrière vous (1) - pas PD avant (2) - pas PG côté G en vous replaçant face à 12H (&)
- 3,4& Pas PD derrière PG avec SWEEP PG d'avant en arrière (3) - pas PG derrière PD (4) - 3/8 de tour à D ... pas PD avant 4H30 (&)
- 5,6& Pas PG avant ... SPIRALE tour complet à D en restant en appui sur PG (5) - pas PD avant (6) - 1/2 tour à D ... pas PG arrière (&)
- 7,8& 1/2 tour à D ... pas PD avant (7) - pas PG à côté du PD tout en vous baissant (8) - vous redresser en prenant appui sur PD (face à la diagonale 4H30) (&)

9-16 STEP BACK KICK, STEP BACK R,L, 1/4 TURN R, SWAY X2, SWEEP, CURVE RUN R,L,R, ROCK, RECOVER

- 1,2& Pas PG arrière en faisant un KICK PD avant ** (1) - 2 pas arrière: pas PD arrière (2) - pas PG arrière (&)
- 3,4& 1/4 de tour à D ... 7H30 pas PD côté D (3) - SWAY à G (4) - SWAY à D (&)
- 5 3/8 de tour à G ... 3H pas PG avant avec SWEEP PD d'arrière en avant (5)
- 6&7 1/2 tour à G en faisant 3 petits pas courus en arc de cercle: pas PD (6) - pas PG (& - pas PD 9H (7)
- 8& ROCK STEP PG avant (8) - revenir sur PD arrière (&)

Pour commencer à nouveau la section A, vous devrez faire 3/8 de tour à G pour faire votre premier pas sur la diagonale avant G. Pour commencer la section B, vous devrez faire: 1/2 tour à G ... pas PG avant.

*** La 4ème fois que vous danserez la partie A, continuer avec la partie B. Après le KICK PD en avant, ajouter ROCK STEP lateral PD côté D sur le compte 2, face à 12H, avec préparation du corps à D puis 1/4 de tour à G ... et poursuivre la rotation tour complet à G du début de la partie B.*

SECTION B : 48 temps

1-8 FULL TURN L, RUN FWD R,L,R HITCH, BACK L,R,L SWEEP, WEAVE, 1/4 TURN L, STEP FWD X2

- 1,2& 1/4 de tour à G ... pas PG avant et continuer à tourner de 3/4 de tour à G sur BALL PG en faisant un HITCH du genou D (soit un tour complet à G pour vous retrouver face à 12H) (1) - 2 pas avant: pas PD avant (2) - pas PG avant (&)
- 3,4& Pas PD avant en levant le genou G (3) - 2 pas arrière: pas PG arrière (4) - pas PD arrière (&)
- 5,6& Pas PG arrière avec SWEEP PD d'avant en arrière (5) - BEHIND SIDE CROSS D: SWEEP/CROSS PD derrière PG (6) - pas PG côté G (&) ...
- 7,8& ... CROSS PD devant PG (Bras : lever le bras G vers le ciel et tendre le bras D côté D à hauteur de l'épaule D) (7) - 1/4 de tour à G ... 9H 2 pas avant: pas PG avant (8) - pas PD avant (&)

9-16 ROCK, RECOVER SWEEP X3, HANDS R,L, DUCK UNDER, 1/4 TURN L, OPEN ARMS, SWAY L, R (PUSH HANDS R,L) CROSS L OVER R

- 1,2& ROCK STEP PG avant (1) - revenir sur PD arrière avec SWEEP PG d'avant en arrière (2) - pas PG arrière avec SWEEP PD d'avant en arrière (&)
- 3,4& Pas PD arrière avec SWEEP PG d'avant en arrière (rester en appui sur PD, PG pointé en arrière) (3) - lever main D devant la poitrine (4) - lever main G devant la poitrine en faisant toucher les deux mains (l'une devant l'autre) (&)
- 5,6 Baisser la tête sous les 2 mains en faisant un pivot 1/4 de tour à G, poids du corps centré entre les 2 pieds, mains derrière la tête 6H (5) - ouvrir les bras devant vous et pousser sur les côtés, comme si vous ouvriez une porte à double battant (6)
- 7,8& SWAY à G en poussant la main D côté D (7) - SWAY à D en poussant la main G côté G (8) - *** CROSS PG devant PG 6H (&) *** Voir cadre en bas de page

- 17-24 ¼ TURN L TOUCHING RF BACK, BODY ROLL, PLACE WEIGHT ON R, BALL POINT BACK, R HAND, TOUCH R SHOULDER WITH L, PIVOT ½ TURN R, DROP DOWN, STEP LF BACK KICKING RF FWD, COASTER STEP MAKING A SLOW PIVOT ½ TURN L, STEP L FWD**
- 1,2& ¼ de tour à G ... **3H** TOUCH pointe PD en arrière tout en commençant un BODY ROLL arrière de la tête aux pieds (1) - finir le BODY ROLL en appui sur PD arrière (2) - pas PG à côté du PD (&)
- 3&4 TOUCH pointe PD en arrière tout en tendant la main D en direction de la pointe du PD (3) - poser main G croisée devant épaule D (&) - ½ tour à D en restant en appui sur PG en descendant rapidement la main G en bas du bras D **9H** (4)
- &5,6 Se baisser en prenant appui sur PD et en joignant les 2 mains devant la poitrine (&) - pas PG arrière avec KICK PD avant tout en ouvrant les mains et en agitant les doigts, comme pour disperser des milliers de morceaux (5) - pas PD arrière (6)
- &7,8 Pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant en faisant ½ tour à G LENT et en restant en appui sur PD **3H** (7) - pas PG avant (8)
- 25-32 ½ TURN L X2, CURVE RUN L STEPPING R,L, CLOSE R TO L RAISE UP, WALK BACK R,L, TOUCH RF BACK, TOUCH R SHOULDER, PIVOT ½ TURN R, WALK FWD R,L**
- &1, ½ tour à G ... pas PD arrière **9H** (&) - ½ tour à G ... pas PG avant **3H** (1)
- 2&3 1/8 de tour à G ... pas PD avant **1H30** (2) - 1/8 de tour à G ... pas PG avant **12H** (&) - pas PD à côté du PG tout en vous élevant sur les pointes de pied (*bras tendus vers le ciel*) (3)
- 4&5 2 pas arrière: pas PD arrière (4) - pas PG arrière (&) - POINTE PD en arrière tout en poussant la main D en avant (*comme pour dire "STOP", le poids du corps restant sur le PG*) (5)
- 6,7 Placer main D sur épaule G (6) - ½ tour à D tout en restant en appui sur PG (*le PD doit être pointé en avant*) **6H** (7)
- 8& Pas PD en avant en plaçant main D côté D, vers le bas (8) - pas PG en avant en plaçant main G côté G, vers le bas (*les 2 paumes face au mur avant, à hauteur de la taille*) (&)
- 33-40 CLOSE R AS YOU HUG OVER 2 COUNTS, ½ DIAMOND FALL AWAY, ARMS X2,**
- 1,2,3 Pas PD à côté du PG (1) ... étreindre son buste pendant 2 comptes (1-2) - pas PD côté D (3)
- 4&5 CROSS PG devant PD (4) - pas PD côté D (&) - 1/8 de tour à G ... pas PG sur diagonale arrière **4H30** (5)
- 6& Pas PD sur diagonale arrière (6) - 1/8 de tour à G ... pas PG côté G **3H** (&)
- 7,8 ¼ de tour à G ... pas PD côté D en plaçant la main D en bas côté D **12H** (7) - placer main G côté G (*les 2 paumes de main face à 12H, à hauteur de la taille*) (8)
- 41-48 RAISE ARMS, MAKE A S SIGN WITH ARMS, CROSS ROCK R, ¼ TURN R, ½ TURN CHASE R, ¼ TURN R WITH TOUCH X2**
- 1,2& Lever les 2 mains devant soi, paumes en avant (1) - fermer les paumes tout en baissant les mains à mi-chemin côté G (2) - baisser les mains côté D (&)
- 3,4& Prendre appui sur PG en poussant les 2 bras vers le bas, côté G (*les bras devraient dessiner un petit S pendant les comptes 2&3*) (3) - CROSS ROCK PD devant PG (4) - revenir sur PG arrière (&)
- 5,6& ¼ de tour à D ... pas PD avant **3H** (5) - STEP TURN : pas PG avant (6) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant **9H** (&)
- 7,8 ¼ de tour à G ... POINTE PG côté G **6H** (7) - TOUCH PG à côté du PD (8)

**** La 4ème fois que vous danserez la partie A, continuer avec la partie B. Après le KICK PD en avant, ajouter ROCK STEP PD côté D sur le compte 2, face à 12H, et préparation du corps à D ce qui vous permettra de pousser pour la rotation tour complet à G du début de la partie B.**

***** La dernière fois que nous danserons la partie B, nous la commencerons à partir du compte 16. Les danseurs seront face à 12H après le TOUCH. Nous ajouterons ¼ de tour à G ... pas PG avant - ½ tour à G ... TOUCH pointe PD en arrière tout en commençant un BODY ROLL arrière de la tête aux pieds et poursuivre jusqu'à la fin à partir de cette section.**

La FIN arrive après le chase turn à D: à la place de "POINTE PG côté G (7) - TOUCH PG à côté du PD (8 »), faire un pas PG côté G, placer main D côté D - main G côté G (niveau épaules) et terminer par une étreinte du corps face à 12H.

TAG après avoir dansé 2 fois la section A. Vous serez face à 12H.

1,2 SWAY à G (1) - SWAY à D (2)

Déroulement des séquences: A,A,TAG,B,A,A Restart,B,A,A,B,deuxième moitié de B, FIN

Source: Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Mars 2019

https://youtu.be/B2q_199qEQw

Bellegarde-en-Forez 42210 lenid.baroin@wanadoo.fr <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.