



IN OUR BONES

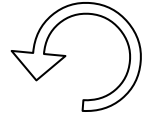


Chorégraphes : Gudrun Schneider (DE) & Dwight Meessen (NL) - Mars 2020

Niveau : Intermédiaire

Descriptif : Danse en ligne - 4 murs - 48 temps - **NO TAG NO RESTART** - Sens de rotation de la danse : **CCW**

Musique : In My Bones Ray Dalton (single) BPM 98



Introduction : 16 temps

1-8 SIDE-TOUCH-SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, ROCK SIDE RECOVER, ¼ L COASTER

- 1&2 Pas PD côté D (1) - TOUCH PG à côté du PD (&) - pas PG côté G (2)
3&4 **BEHIND SIDE CROSS D** : CROSS PD derrière PG (3) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4)
5-6 ROCK STEP latéral G côté G (5) - revenir sur PD côté D (6)
7&8 ¼ de tour à G ... **9H COASTER STEP G** : pas PG arrière (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG avant (8)

9-16 BALL FWD-FWD, MAMBO FWD, BACK/SWEEP, ¼ L SAILOR INTO CROSS SHUFFLE

- &1-2 Pas BALL PD à côté du PG (&) - **2 pas avant** : pas PG avant (1) - pas PD avant (2)
3&4 **MAMBO G avant** : ROCK STEP PG avant (3) - revenir sur PD arrière (&) - pas PG légèrement arrière (4)
5-6& Pas PD arrière avec SWEEP PG en arrière (5) - ¼ de tour à G ... CROSS PG derrière PD **6H** (6) - pas PD côté D (&)
7&8 **CROSS TRIPLE G vers D** : CROSS PG devant PD (7) - petit pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (8)

17-24 SCUFF/HITCH-ROCK SIDE RECOVER, BALL FWD, FWD, ROCK FWD RECOVER, SHUFFLE ¾ L

- &1-2 SCUFF /HITCH PD (&) - ROCK STEP latéral D côté D (1) - revenir sur PG côté G (2)
&3-4 Pas **BALL** PD à côté du PG (&) - **2 pas avant** : pas PG avant (3) - pas PD avant (4)
5-6 ROCK STEP PG avant (5) - revenir sur PD arrière (6)
7&8 ½ tour à G ... pas PG avant **12H** (7) - pas PD à côté du PG (&) - ¼ de tour à G ... pas PG avant **9H** (8)

25-32 ¼ L BACK, ½ L FWD, FWD, MAMBO FWD, BACK-POINT X2, WALK FWD X2

- &1-2 ¼ de tour à G ... pas PD arrière **6H** (&) - ½ tour à G ... pas PG avant (1) - pas PD avant **12H** (2)
3&4 **MAMBO G avant** : ROCK STEP PG avant (3) - revenir sur PD arrière (&) - pas PG arrière (4)
5&6& Pas PD arrière (5) - POINTE PG en avant (&) - pas PG arrière (6) - POINTE PD en avant (&)
7-8 **2 pas avant** : pas PD avant (7) - pas PG avant (8)

33-40 BALL SIDE-TOUCH, SIDE, BEHIND-¼ R FWD-FWD, ROCK FWD RECOVER, BALL POINT, HEEL SWIVEL

- &1&2 Pas **BALL** PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (1) - TOUCH PD à côté du PG (&) - pas PD côté D avec simultanément SWIVEL pointe PG côté G (2)
3&4 CROSS PG derrière PD (3) - ¼ de tour à D ... **3H 2 pas avant** : pas PD avant (&) - pas PG avant (4)
5-6 ROCK STEP PD avant (5) - revenir sur PG arrière (6)
&7 Pas PD à côté du PG (&) - pas **BALL** PG avant (7)
&8 SWIVEL des 2 talons à G (&) - ramener les 2 talons au centre (*finir appui PD*) (8)

41-48 ½ L FWD, ¼ L SIDE, SAILOR, ¼ R SAILOR, CHASE FULL TURN R/KNEE POP

- 1-2 ½ tour à G ... pas PG avant **9H** (1) - ¼ de tour à G ... pas PD côté D **6H** (2)
3&4 **SAILOR STEP G** : CROSS PG derrière PD (3) - petit pas PD côté D (&) - pas PG côté G (4)
5&6 **SAILOR STEP D ¼ de tour à D** : CROSS PD derrière PG en faisant ¼ de tour à D **9H** (5) - pas PG côté G (&) - pas PD légèrement avant (6)
7&8 **STEP TURN** : pas PG avant (7) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... **prendre appui sur PD avant 3H** (&) - ½ tour à D ... pas PG arrière avec KNEE POP genou D **9H** (8)

Source : Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Octobre 2020

<https://youtu.be/hotlbxyPkUo>

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.