



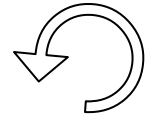
# LONELY INSIDE

**Chorégraphe :** Antoinette Claassens Hollande - Décembre 2021

**Niveau :** Novice

**Descriptif :** Danse en ligne - 4 murs - 64 temps - **1 RESTART** - Sens de rotation de la danse : **CCW**

**Musique :** Right Here, Right Now **Stephan Van Den Hout**



**Introduction:** Démarrer sur les paroles

## 1-8 SKATE R L, SHUFFLE FORWARD, SKATE L R, SHUFFLE FORWARD

1-2 SKATE PD (1) - SKATE PG (2)

3&4 **TRIPLE STEP D avant** : pas PD avant (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)

5-6 SKATE PG (5) - SKATE PD (6)

7&8 **TRIPLE STEP G avant** : pas PG avant (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG avant (8)

## 9-16 RF CROSS OVER, STEP BACK, CHASSE R - LF CROSS OVER, STEP BACK, CHASSE L

1-2 CROSS PD devant PG (1) - pas PG arrière (2)

3&4 **TRIPLE STEP D latéral** : pas PD côté D (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD côté D (4)

5-6 CROSS PG devant PD (5) - pas PD arrière (6)

7&8 **TRIPLE STEP G latéral** : pas PG côté G (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (8)

## 17-24 FORWARD ROCK STEP, SHUFFLE 1/2 TURN R, STEP FWD 2X 1/2 TURN R, MAMBO STEP FWD

1-2 ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2)

3&4 **TRIPLE STEP D 1/2 tour à D** : 1/4 de tour à D ... pas PD côté D **3H** (3) - pas PG à côté du PD (&) - 1/4 de tour à D ... pas PD avant **6H** (4)

5-6 1/2 tour à D ... pas PG arrière **12H** (5) - 1/2 tour à D ... pas PD avant **6H** (6)

7&8 **MAMBO G avant** : ROCK STEP PG avant (7) - revenir sur PD arrière (&) - pas PG à côté du PD (8)

*RESTART ici pendant le 5<sup>ème</sup> mur.*

## 25-32 MAMBO STEP FORWARD, MAMBO STEP BACK, MAMBO CROSS R SIDE, MAMBO CROSS L SIDE

1&2 **MAMBO D avant** : ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (&) - pas PD à côté du PG (2)

3&4 **MAMBO G arrière** : ROCK STEP PG arrière (3) - revenir sur PD avant (&) - pas PG à côté du PD (4)

5&6 **MAMBO CROSS D** : ROCK STEP latéral D côté D (5) - revenir sur PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (6)

7&8 **MAMBO CROSS G** : ROCK STEP latéral G côté G (7) - revenir sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (8)

## 33-40 STEP FORWARD, PIVOT 1/4 L (X2), JAZZBOX CROSS

1-2 **STEP TURN 1/4 de tour à G** : pas PD avant (1) - 1/4 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... prendre appui sur G côté G **3H** (2)

3-4 **STEP TURN 1/4 de tour à G** : pas PD avant (3) - 1/4 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... prendre appui sur G côté G **12H** (4)

5-6 **JAZZ BOX CROSS D** : CROSS PD devant PG (5) - pas PG arrière (6) ...

7-8 ... pas PD côté D (7) - CROSS PG devant PD (8)

## 41-48 POINT R, CLOSE 1/4 R, SIDE MAMBO CROSS (X2)

1-2 **POINTE PD côté D** (1) - 1/4 de tour à D ... pas PD à côté du PG **3H** (2)

3&4 **MAMBO CROSS G** : ROCK STEP latéral G côté G (3) - revenir sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (4)

5-6 **POINTE PD côté D** (5) - 1/4 de tour à D ... pas PD à côté du PG **6H** (6)

7&8 **MAMBO CROSS G** : ROCK STEP latéral G côté G (7) - revenir sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (8)

## 49-56 STEP R SIDE, CROSS BEHIND, CHASSE 1/4 R, STEP FORWARD, PIVOT 3/4 R, CHASSE L

1-2 Pas PD côté D (1) - CROSS PG derrière PD (2)

3&4 **TRIPLE STEP D latéral 1/4 tour à D** : pas PD côté D (3) - pas PG à côté du PD (&) - 1/4 de tour à D ... pas PD avant **9H** (4)

5-6 Pas PG avant (5) - 3/4 de tour à D ... prendre appui sur PD **6H** (6)

7&8 **TRIPLE STEP G latéral** : pas PG côté G (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (8)

## 57-64 CROSS ROCK BEHIND, KICK-BALL-CROSS, SIDE ROCK, SAILOR TOUCH 1/4 TURN R

1-2 CROSS ROCK PD derrière PG (1) - revenir sur PG avant (2)

3&4 **KICK BALL CROSS D** : KICK PD sur diagonale avant D ↗ (3) - pas **BALL PD** à côté du PG (&) - CROSS PG devant PD (4)

5-6 ROCK STEP latéral D côté D (5) - revenir sur PG côté G (6)

7&8 **SAILOR TOUCH D 1/4 de tour à D** : CROSS PD derrière PG en faisant 1/4 de tour à D **9H** (7) - pas PG côté G (&) - TOUCH PD à côté du PG (8)

**Restart ici pendant le 5<sup>ème</sup> mur après 24 comptes. Vous serez alors face à 6H.**

**FIN** : à la fin de la chanson, pendant la 2ème section, danser les 4 premiers comptes, puis remplacer les 4 derniers par un jazzbox 1/4 de tour à G.

**Source:** Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Janvier 2022  
<https://youtu.be/4CHc6vgWgYA>

Bellegarde-en-Forez 42210 [lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr) <http://www.happy-dance-together.com/>  
Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.