



# McMOVE



**Chorégraphes :** Rachael McEnaney Angleterre/USA [www.dancewithrachael.com](http://www.dancewithrachael.com) Rachaaldance@me.com  
Linda McCormak Angleterre Novembre 2013

**Niveau :** Avancé

**Descriptif :** Danse en ligne - 2 murs - 64 temps - 1 Restart - WCS

**Musique :** Move Little Mix (Album: Salute or avail. as single) BPM 120

**Introduction:** 32 temps

- 1-9 R HIP CIRCLE CCW, HIP PUSH FWD-BACK, L BALL CHANGE, L SWEEP, L CROSS, R SIDE ROCK, R CROSS SHUFFLE**  
1-2 HIP BUMP côté G (9H) pour amorcer un cercle avec les hanches ... pas PD côté D (*rouler les hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre*) (1) - poursuivre le cercle jusqu'à 10H30 et pousser les hanches vers l'avant, talon G décollé du sol (*le genou G devrait être plié*) (2) **10H30**  
3&4 Ramener les hanches à l'arrière tout en tendant la jambe G (*appui PD*) (3) - pas BALL PG à côté du PD (&) - CROSS PD devant PG (4)  
5-6 SWEEP jambe G d'arrière en avant (5) - CROSS PG devant PD (6)  
7& ROCK STEP latéral D côté D (7) - revenir sur PG côté G (&)  
8&1 **CROSS TRIPLE D vers G :** CROSS PD devant PG (8) - petit pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (1)
- 10-16 WALK L-R-L MAKING ¾ TURN L, BALL PRESS L, HOLD, L BACK, TOE TAPS MOVING BACK R-L,**  
2-3-4 **1/4 de tour à G ... pas PG avant (2) - 1/4 de tour à G ... pas PD avant (3) - 1/4 de tour à G ... pas PG avant (4) 3H**  
&5-6 Pas BALL PD à côté du PG (&) - PRESS BALL PG en avant (*plier très légèrement le genou G*)(5) - **HOLD** (*transférer appui sur PD*)(6)  
&7&8 Pas PG arrière (&) - TAP (PRESS) pointe PD en avant (7) - pas PD arrière (&) - TAP (PRESS) pointe PG en avant (8)
- 17-24 SIDE L WITH ¼ TURN L, POINT R, ROLLING VINE WITH BALL CROSS, C HIP, HIP BUMPS WITH TWISTS L-R**  
&1 **1/4 de tour à G ... pas PG côté G (&) - POINTE PD côté D (préparation du corps à un tour à D) (1) 12H**  
2-3 **1/4 de tour à D ... pas PD avant (2) - 1/2 de tour à D ... pas PG arrière (3)**  
&4 **1/4 de tour à D ... pas BALL PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (4) 12H**  
5&6 TOUCH PD côté D avec **BUMP** des hanches vers le haut (5) - **BUMP** des hanches côté G (&) - **BUMP** des hanches côté D et vers le bas (*transférer appui sur PD*) (6)  
7-8 HIP BUMP bien marqué sur la G (*appui PG*) (7) - HIP BUMP bien marqué sur la D (8) (*transférer appui sur PD*)  
*Style: lors du HIP BUMP à G, SWIVEL des 2 talons sur la G et lever la main G à hauteur du front, comme si vous vouliez l'essayer. Refaire de même pour le côté D.*
- 25-33 L BALL CROSS R, UNWIND ½ TURN L, WALK R-L, FWD R, PIVOT ½ TURN L, FWD R, ½ TURN R, ¼ TURN R**  
&1-2 Pas BALL PG sur place (&) - CROSS PD devant PG (1) - **UNWIND** 1/2 tour à G (*appui PG*) (2) **6H**  
3-4 **2 pas avant:** pas PD avant (3) - pas PG avant (4)  
5-6-7 **STEP TURN STEP :** pas PD avant (5) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant (6) 12H** - pas PD avant (7)  
8-1 **1/2 de tour à D ... pas PG arrière (8) - 1/4 de tour à D ... pas BALL PD côté D (1) 9H**
- 34-40 CLOSE L WITH R KICK/SWING, R CROSS-OUT-OUT, L-R HEEL TURN WITH ¼ L, HEAD LOOK, L BALL, FWD R, 3/4 PIVOT L**  
2-3&4 Pas PG à côté du PD avec KICK ou « SWING » du PD « OUT » (2) - CROSS PD devant PG (3) - pas PG côté G « OUT » (&) - pas PD côté D « OUT » (4)  
&5 (*Pieds "APART" - largeur des épaules - tout en gardant la tête face à 9H*) SWIVEL talon PG « IN » (à D) (&) - SWIVEL talon PD « OUT » (à D) (5) (*à la fin de ces HEEL TWIST les deux pieds devraient être face à 6H puisque vous avez fait 1/4 de tour à G avec les pieds*) **6H**  
6&7-8 Tourner la tête d' 1/4 de tour à G (*vous avez maintenant tout le corps face à 6H*) (6) - pas sur place sur BALL PG (&) - pas PD avant (7) - 3/4 de tour PIVOT à G ... **prendre appui sur PG (8) 9H**
- 41-49 SIDE R, L SAILOR, R SAILOR, L BEHIND, ¼ R, FWD L, ¼ PIVOT R, L CROSS**  
1 Pas PD côté D (*accentuer ce pas*) (1)  
2&3 **SAILOR STEP G :** CROSS PG derrière PD (2) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (*accentuer ce pas*) (3)  
4&5 **SAILOR STEP D :** CROSS PD derrière PG (4) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD côté D (5)  
6 CROSS PG derrière PD (6)  
7 **1/4 de tour à D ... pas PD avant (7) 12H**  
8&1 **STEP 1/4 CROSS :** pas PG avant (8)\* - 1/4 de tour PIVOT à D sur BALL PG ... **prendre appui sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PG (1) 3H**  
*\* Restart après 48 temps pendant le 1er mur (8ème temps de cette section). Vous serez face à 12H pour reprendre la danse au début.*

**50-56 R SIDE, L CROSS, R SIDE-ROCK CROSS, L BACK, R BACK WITH L KNEE POP, L BACK WITH R KNEE POP**  
2-3 Pas PD côté D (2) - CROSS PG devant PD (3)  
4&5 **SIDE ROCK CROSS**: ROCK STEP latéral D côté D (4) - revenir sur PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (5)  
6-7-8 Pas PG arrière (6) - pas PD arrière avec POP avant du genou G (7) - pas PG arrière avec POP avant du genou D (8)

**57-64 ¼ TURN R WITH SIDE ROCK (HEEL GRIND STYLE), R BEHIND, L SIDE, R CROSS, L SIDE, HOLD, L CLOSE, R SIDE, L CLOSE**  
1-2-3 **1/4 de tour à D ...** ROCK STEP latéral D côté D (*pour le style: faire un HEEL GRIND PD*) (1) - revenir sur PG côté G (2) - CROSS PD derrière PG (3) **6H**  
4&5-6 Pas PG côté G (4) - CROSS PD devant PG (&) - pas PG côté G (5) - **HOLD** (*transférer appui sur PD*) (6)  
&7-8 Pas PG à côté du PD (&) - pas PD côté D (7) - pas PG à côté du PD (8)

*\* Restart après 48 temps pendant le 1er mur (8ème temps de cette section). Vous serez face à 12H pour reprendre la danse au début.*

**Source:** Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Décembre 2013  
[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.*