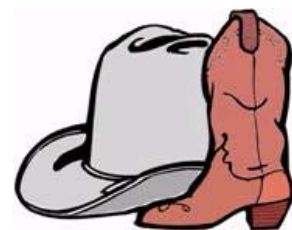


ONE STEP FORWARD



CowCountry Rangers

Difficulté : Débutant

Musiques : One Step Forward par (Desert Rose Band) 01/09

Rythme :

Type : ligne, 4 murs, 20 pas, 20 comptes

Chorégraphe : Betty Wilson

Danse proposée par cowcountry-rangers.ch

1-6 Step, Touche, Back, Drag, Touche

- 1- 2 Pied gauche un pas avant ; Pied droit **toucher** à côté pied gauche
- 3- 4 Pied droit un pas arrière ; Pied gauche (**drag = Glisser**) poser à côté pied droit
- 5- 6 Pied droit un pas arrière ; Pied gauche poser côté pied droit

- 1-2 Pas gauche à gauche, drag (ramener le pied droit près du pied gauche)
- 3-4 Pas gauche à gauche, touche le pied droit à côté du pied gauche

7-10 Side, Drag, Side, Touche

- 7- 8 Pied gauche un pas de côté à gauche ; Pied droit posé à côté pied gauche
- 9- 10 Pied gauche un pas côté à gauche ; Pied droit **toucher** à côté pied gauche

11-16 Step, Touche, Back, Drag, Back, Touche

- 1- 2 Pied droit un pas avant ; Pied gauche **toucher** derrière pied droit
- 3- 4 Pied gauche un pas arrière ; Pied droit (**drag = Glisser**) poser à côté pied gauche
- 5- 6 Pied gauche un pas en arrière ; Pied droit **toucher** côté pied gauche

17-20 Side, Drag, Step ¼ de tour à droite, Scuff

- 7- 8 Pied droit un pas de côté à droite ; Pied gauche posé à côté pied droit
- 9 Pied droit un pas de côté droite et tourner ¼ de tour à droite ;
- 10 gauche (**scuff**) toucher à côté pied gauche

Recommencez au début et bonne danse !

Gérald Vonlanthen Cours de danse
<http://ccr.isuisse.com>

+4126 / 475 34 20

www.cowcountry-rangers.ch
1720 Corminboeuf