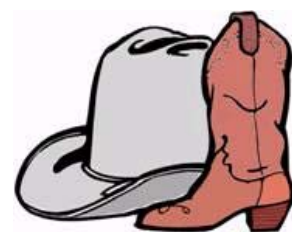


# SHO'NUF



CowCountry Rangers

**Difficulté :** Débutant  
**Musique :** ShoEnough (CD: *Swingin' The Blues* Vol. V, page 3  
ou tout West Coast Swing Band ) 134 BPM  
**Type :** Ligne, 4 murs 32 pas, 32 comptes  
**Rythme :** Smooth  
**Chorégraphe :** Jamie Davis, USA  
**Traduction:** Louise Théberge, Suisse

**Note:** *Danse utilisée pour les championnats 2001-2002, Division Novice*

**cowcountry-rangers.ch 15.01.2008**

## **1-8 DEVANT, TRIPLE CROISÉ (vers l'arrière), PAS COASTER, POINTE, TALON**

1 - 2 Pas DROIT devant; Pas GAUCHE devant;  
3 &4 Croiser/déposer DROIT derrière gauche;  
Laissant gauche croisé devant droit, pas GAUCHE derrière(&); Pas DROIT derrière;  
5 &6 Pas GAUCHE derrière; Déposer DROIT près du gauche(&); Pas GAUCHE devant;  
7 & Pointer DROIT à droite (toucher le sol); Déposer DROIT près du gauche(&);  
8 & Talon GAUCHE devant; Déposer GAUCHE près du droit(&);

## **9-16 DEVANT, TRIPLE CROISÉ (vers l'arrière), PAS COASTER, POINTE, TALON**

1 - 2 Pas DROIT devant; Pas GAUCHE devant;  
3 &4 Croiser/déposer DROIT derrière gauche;  
Laissant gauche croisé devant droit, pas GAUCHE derrière(&); Pas DROIT derrière;  
5 &6 Pas GAUCHE derrière; Déposer DROIT près du gauche(&); Pas GAUCHE devant;  
7 & Pointer DROIT à droite (toucher le sol); Déposer DROIT près du gauche(&);  
8 & Talon GAUCHE devant; Déposer GAUCHE près du droit(&);

## **17-24 POINTE, 1/4 D & JAZZ PUSH, PAS COASTER, HANCHES, SCUFF, POINTE**

1 Pointer DROIT à droite;  
2 Lancer(Kick) DROIT devant et pivoter 1/4 tour à droite sur gauche (3h00) (*pousser les hanches derrière et les mains devant, les paumes faisant face devant*);  
3 &4 Pas DROIT derrière; Déposer GAUCHE près du droit(&); Pas DROIT devant;  
5 - 6 Pas GAUCHE devant; Pousser les hanches à gauche **deux fois**;  
7 - 8 Brosser(Scuff) le talon DROIT devant; Pointer DROIT devant;

## **25-32 POINTE, CÔTÉ, CROISÉ, CÔTÉ, DEVANT, 1/4 G, 1/4 G**

1 - 2 DROIT croise et touche devant gauche; Pas DROIT à droite;  
3 &4 Croiser/déposer GAUCHE derrière droit; Pas DROIT à droite(&); Pas GAUCHE devant;  
5 Petit pas sur la plante DROITE devant en pivotant 1/4 tour à gauche (12h00);  
6 Placer le poids sur GAUCHE;  
7 Petit pas sur la plante DROITE devant en pivotant 1/4 tour à gauche (9h00);  
8 Placer le poids sur GAUCHE.

**Recommencez au début et bonne danse !**

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

+4126 / 475 34 20

[www.cowcountry-rangers.ch](http://www.cowcountry-rangers.ch)

**FRIBOURG**

1720 Corminboeuf