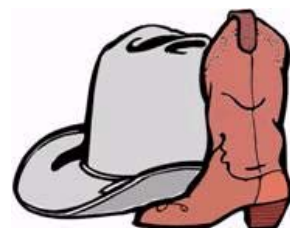


# Friends For Ten



CowCountry Rangers

**Difficulté :** Débutant / Intermédiaire

**Musique :** A Friend In Need by Dave Sheriff [125 bpm / CD: [Overworked and Underpaid](#)]

**Type :** Ligne, 4 murs, pas, 32 comptes

**Rythme :** Polka

**Chorégraphe :** Alan & Barbera Highway, Gaye Teather & Nigel Payne

**cowcountry-rangers.ch 10.03.2009**

## 1- 8 RIGHT SHUFFLE FORWARD, FORWARD ROCK, SHUFFLE HALF TURN LEFT TWICE

- 1&2 Pied Droit avant – Pied Gauche à côté pied droit - Pied Droit avant  
3-4 (Rock) Pied Gauche avant – revenir sur le pied Droit  
5&6 (Shuffle ½ turn à gauche) Pied gauche – droit – gauche (facing 6:00)  
7&8 (Shuffle ½ turn à gauche) Pied droit – gauche – droit (facing 12:00)

Steps 5-8 Shuffle arrière gauche – droit – gauche - droit – gauche - droit

## 9-16 BACK ROCK, KICK BALL CHANGE TWICE, STOMP FORWARD, HOLD & CLAP

- 1-2 Rock Pied Gauche arrière – Revenir sur le pied droit  
3&4 Kick pied Gauche avant – Pied Gauche à côté pied droit – Pied Droit sur place  
5&6 Kick pied Gauche avant – Pied Gauche à côté pied droit – Pied Droit sur place  
7-8 Stomp Pied Gauche avant - Hold & clap

## 17- 24 CHASSE RIGHT, QUARTER TURN LEFT CHASSE, CROSS, SIDE, SAILOR STEP

- 1&2 Pied Droit à droite – Pied Gauche à côté pied droit - Pied Droit à droite  
3&4 1/4 turn à Gauche Pied Gauche à gauche – Pied Droit à côté pied gauche - Pied Gauche à gauche (facing 9:00)  
5-6 Cross Pied Droit devant pied gauche - Pied Gauche à gauche  
7&8 Cross Pied Droit derrière pied gauche - Pied Gauche à gauche - Pied Droit à droite

## 25-32 CROSS, SIDE, BEHIND, POINT, CROSS, HALF TURN RIGHT, STOMP

- 1-2 Cross Pied Gauche devant pied droit – Pied Droit à droite  
3-4 Cross Pied Gauche derrière pied droit – Touche pointe pied Droit à droite  
5-6 Cross Pied Droit devant pied gauche – 1/4 turn sur pied Droit et pied Gauche arrière  
7-8 1/4 turn sur pied Gauche et Pied Droit à droite – Stomp Pied Gauche à côté pied droit (facing 3:00)

**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