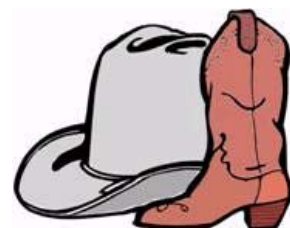


# CMR RAH RUMBA



CowCountry Rangers

**Difficulté:** Débutant

**Musique:** One Heart (Back Door) (CD : *Walk The Line 2*)  
I Should know par Mavericks (CD : *Trampoline*)  
Tricky moon - George Ducas - BPM 140

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

**Chorégraphe:** Stella Wilden, UK

**Danse proposée par** cowcountry-rangers.ch

## 1 à 8 Rumba Steps

1 - 2 pas du pied gauche à gauche; déposer le pied droit près du pied gauche;  
3 - 4 pas du pied gauche devant; pause;

5 - 6 pas du pied droit à droite; pas du pied gauche près du pied droit;  
7 - 8 pas du pied droit devant; pause;

## 9 à 12 Rock Steps

1 - 2 pas du pied gauche devant; replacer le poids sur le pied droit derrière;  
3 - 4 pas du pied gauche derrière; replacer le poids sur le pied droit devant;

5 - 6 pas du pied gauche devant; replacer le poids sur le pied droit derrière;  
7 - 8 pas du pied gauche derrière; replacer le poids sur le pied droit devant;

## 17 à 28 Pivots 1/2

1 - 2 pas du pied gauche devant; pause; sur la pointe du pied gauche,  
3 - 4 pivoter  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et placer le pied droit derrière; pause;  
5 - 6 pas du pied gauche derrière; replacer le poids sur le pied droit devant;

7 - 8 pas du pied gauche devant; pause; sur la pointe du pied gauche,  
1 - 2 pivoter  $\frac{1}{2}$  tour à gauche et placer le pied droit derrière; pause;  
3 - 4 pas du pied gauche derrière; replacer le poids sur le pied droit devant;

## 29 à 32 Pivot 1/4

5 petit pas du pied gauche devant et à gauche pivotant  $\frac{1}{4}$  de tour vers la gauche;  
6 - 7 - 8 pause; déposer le pied droit près du gauche; pause

**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)  
1720 Corminboeuf