

Perfect (fr)

Compte: 32

Mur: 2

Niveau: High Beginner

Chorégraphe: Célena.Bastit (FR) & Valérie DELBREIL (FR) - Janvier 2025

Musique: Perfect - Ella Langley



Introduction: 16 comptes

[1-8] (R&L TOE STRUT , R ROCKING CHAIR) X 2

- 1&2& Poser le ball du PD devant , poser le plat du pied D Poser le ball du PG devant , poser le plat du pied G
- 3&4& Rock PD devant et revenir sur PG , rock PD en arrière et revenir sur PG
- 5&6& Poser le ball du PD devant , poser le plat du pied D Poser le ball du PG devant , poser le plat du pied G
- 7&8& Rock PD devant et revenir sur PG , rock PD en arrière et revenir sur PG

(RESTART au mur 3 à 12h)

[9-16] R STEP SIDE 1/4 , TOGETHER , L STEP SIDE 1/4 , TOGETHER, SIDE R TWISTS , L SIDE TWISTS

- 1-2 PD en 1/4 de tour à G PG rejoint le PD
- 3-4 PG en 1/4 de tour à G PD rejoint le PG
- 5&6 Pivoter les talons vers la D , les pointes vers la D et les talons vers la D
- 7&8 Pivoter les talons vers la G , les pointes vers la G et les talons vers la G

[17-24] BACK RUMBA BOX , R & L WALK , MAMBO FWD

- 1&2 PD à D , PG rejoint PD , PD en arrière
- 3&4 PG à G , PD rejoint PG , PG en avant
- 5-6 Marche D devant , marche G devant
- 7&8 Rock avant PD , Retour PDC sur PG , PD en arrière avec PDC

(RESTART au mur 6 à 6h) pas le PDC sur le 8ème temps ...8 & 1

[25-32] L&R STEP BACK , L COASTER STEP , BUMPS TO THE R , BUMPS TO THE L

- 1-2 Reculer PG puis PD
- 3&4 Reculer PG , PD rejoint PG , PG avance
- 5&6 Pousser les hanches 2 fois vers la D
- 7&8 Pousser les hanches 2 fois vers la G

FINAL A 12H:

Après le coaster step, on fait Stomp PD+ Stomp PD avec les bras écartés en diagonale (Bras D diagonale avant D, bras G diagonale arrière G): LE VAL

Recommencer et garder le sourire !!!! V a l é n a