



Fast Forward

Chorégraphe : Michael A. Repko Niveau :
Description : Ligne, 2 murs, 40 temps

Débutant confirmé/Intermédiaire
Musique : "Lost in the Shuffle" - Michael PETERSON (apprentissage)
"Stomp" - Michael PETERSON (183 bpm)
"Laughin' all the Way to the Bank" - Michael PETERSON (203 bpm)

Cette danse peut s'appliquer à tout bon 2-step. La danse démarre avec le poids du corps sur jambe gauche Variation possible: remplacer les "Scuffs" par des "Stomp"

Temps

Description des pas

Step R Forward, Scuff Left, Step Left back, Touch Right, Vine Right, Scuff

Avancer pied droit, Scuff gauche, Reculer gauche, Touch droit, Vine à droite, Scuff

- | | | |
|---|--|---------------|
| 1 | Avancer pied droit | |
| 2 | Faire un "Scuff" avec le talon gauche près du pied droit | SCUFF |
| 3 | Reculer le pied gauche | |
| 4 | Poser la pointe du pied droit près du pied gauche | TOUCH |
| 5 | Poser le pied droit à droite | |
| 6 | Croiser la jambe gauche derrière la droite | VINE A DROITE |
| 7 | Poser le pied droit à droite | |
| 8 | "Scuff" du pied gauche | SCUFF |

Vine Left, Scuff Right, Step Right Forward, Scuff Left, Step Left Back, Touch

Vine à gauche, Scuff droit, Avancer pied droit, Scuff gauche, Reculer gauche, Touch droit

- | | | |
|---|---|---------------|
| 1 | Poser le pied gauche à gauche | |
| 2 | Croiser la jambe droite derrière la gauche | VINE A GAUCHE |
| 3 | Poser le pied gauche à gauche | |
| 4 | "Scuff" talon droit près du pied gauche | SCUFF |
| 5 | Avancer pied droit | |
| 6 | "Scuff" talon gauche près du pied droit | SCUFF |
| 7 | Reculer pied gauche | |
| 8 | Poser la pointe du pied droit près du pied gauche | TOUCH |

Step Right Forward, Touch Left, Left Heel Forward, Cross, ¼ Turn Left, Touch Right Beside, Toe Forward, Cross

Avancer droit, touch gauche, talon gauche devant, croiser, ¼ tour gauche, touch, talon, croiser

- | | |
|---|---|
| 1 | Avancer pied droit |
| 2 | Poser la pointe du pied gauche près du pied droit |
| 3 | Taper le talon gauche devant |
| 4 | Croiser la jambe gauche devant la droite, à hauteur du tibia |
| 5 | Poser le pied gauche vers la gauche, tout en faisant ¼ de tour à gauche |
| 6 | Poser la pointe du pied droit près du pied gauche |
| 7 | Taper le talon droit devant |
| 8 | Croiser la jambe droite devant la gauche, à hauteur du tibia |

Vine Right, Scuff Left, Vine Left with ¼ turn to Left, Scuff Right

Vine à droite, Scuff talon gauche, Vine à gauche avec ¼ tour à gauche, Scuff talon droit

- | | |
|---|---|
| 1 | Poser le pied droit à droite |
| 2 | Croiser la jambe gauche derrière la droite |
| 3 | Poser le pied droit à droite |
| 4 | "Scuff" du talon gauche près du pied droit |
| 5 | Poser le pied gauche à gauche |
| 6 | Croiser la jambe droite derrière la gauche |
| 7 | Poser le pied gauche à gauche tout en faisant ¼ de tour |
| 8 | "Scuff" du talon droit près du pied gauche |

Right Jazz Box, Step Right Forward, Scuff Left, Step Left back, Touch Right

Jazz Box en commençant par pied droit, avancer droit, Scuff gauche, reculer gauche, Touch droit

- | | |
|---|--|
| 1 | Croiser la jambe droite devant la jambe gauche |
| 2 | Reculer le pied gauche |
| 3 | Poser le pied droit à droite |
| 4 | Poser le pied gauche près du pied droit |
| 5 | Avancer le pied droit |
| 6 | "Scuff" du talon gauche près du pied droit |
| 7 | Reculer le pied gauche |
| 8 | Poser la pointe du pied droit près du pied gauche. |

ET RECOMMENCEZ.... TOUJOURS AVEC LE SOURIRE...

Attention : la difficulté vient davantage de la vitesse que des pas eux-mêmes. Attention aussi car la fin et le début de la danse sont rigoureusement identiques...

1^{ère} distribution le
12 janvier 2000

Traduction : MF SIMON
Source : geocities.com/nashville