



No Way Jose

Chorégraphe : Shirley Johnson

Niveau : Débutant

Description : Ligne, 4 murs, 32 temps

Musique : No Way José - Jo KENNEDY

What Part Of No - Lorrie MORGAN

Temps Description des pas

1-4 Talon droit, Rassembler, Talon, Rassembler

- 1 Poser le talon droit en avant, avec un angle de 45°
- 2 Ramener la plante du pied droit près du pied gauche
- 3 Poser le talon droit en avant, avec un angle de 45°
- 4 Ramener la plante du pied droit près du pied gauche

5-8 Talon gauche, Rassembler, Talon, Rassembler

- 5 Poser le talon gauche vers l'avant, avec un angle de 45°
- 6 Ramener la plante du pied gauche près du pied droit
- 7 Poser le talon gauche en avant, avec un angle de 45°
- 8 Ramener la plante du pied gauche près du pied droit

9-12 Talon droit, Rassembler, Talon gauche, Rassembler

- 9 Poser le talon droit en avant, avec un angle de 45°
- 10 Poser le pied droit près du gauche
- 11 Poser le talon gauche en avant, avec un angle de 45°
- 12 Poser le pied gauche près du droit

13-18 Kick de la jambe droite, reculer, stomp

- 13 Faire un "kick" de la jambe droite vers l'avant, jambe bien tendue
- & La jambe toujours tendue, plier le genou droit vers le corps
- 14 Faire un "kick" de la jambe droite vers l'avant
- 15 Reculer pied droit
- 16 Reculer pied gauche
- 17 Reculer pied droit
- 18 Faire un stomp du pied gauche devant le pied droit (le poids du corps est réparti sur les deux jambes)

19-22 Ecarter les talons (LOUIE - LOUIE)

- 19 Avec le poids du corps sur la plante des deux pieds, tourner le talon gauche vers la gauche et le talon droit vers la droite
- 20 Le poids du corps toujours sur la plante des deux pieds, tourner le talon gauche vers la droite et le talon droit vers la gauche
- 21 Poids du corps toujours sur l'avant des pieds, écarter le talon gauche vers la gauche et le talon droit vers la droite
- 22 Poids du corps toujours vers l'avant des pieds, ramener les talons vers le centre

23-26 Pivot, 1/2 tour à droite, 1/4 de tour à droite

- 23 Avancer sur la plante du pied gauche, jambe droite tendue vers l'arrière, sur la plante des pieds
- 24 Pivoter d'un 1/2 tour vers la droite sur la plante des deux pieds (le poids du corps passe du pied gauche, au début du pivot, vers le pied droit, à la fin du pivot)
- 25 Avancer la plante du pied gauche, en conservant la jambe gauche tendue vers l'arrière, sur la plante des pieds
- 26 Pivoter d'un 1/4 de tour vers la droite (transfert du poids du corps du pied gauche vers le pied droit)

27-32 Avancer en STRUTS

- 27 Avancer sur talon gauche (sans poser la plante du pied)
- 28 Poser la plante du pied gauche au sol
- 29 Avancer sur le talon droit (sans poser la plante du pied)
- 30 Poser la plante du pied droit au sol
- 31 Avancer le talon gauche
- 32 Poser la plante du pied gauche au sol

RECOMMENCER DEPUIS LE DEBUT ET AMUSEZ-VO