



# High Heels

Chorégraphe : Tom Mickers  
 Type de danse : Danse de ligne, 2 murs  
 Niveau : Newcomer/Intermediate  
 Comptes : 32  
 BPM : 101 (WCS)  
 Musique : "One Step At A Time" par Jordin Sparks

Intro : 16 temps - Démarrer à 03:00 h

## WALK L, R, L, ¼ TURN, SIDE, WALK L, R, SIDE (OUT OUT)

1 PG pas en avant  
 2 PD pas en avant  
 3 PG pas en avant  
 4 PD ¼ tour à G, pas à D  
*Note: catwalk strides, pose*

5 PG pas en avant  
 6 PD pas en avant  
 7 PG pas à G (out)  
 8 PD pas à D (out)  
*Note: catwalk strides, pose, pose*

## SAILOR CROSS ¼ TURN, SAILOR CROSS, SAILOR CROSS, STEP FWD, PUSH SWIVEL HIPS, SIT

9 PG ¼ tour à G, croiser derrière  
 & PD pas à D  
 10 PG croiser devant  
 11 PD croiser derrière  
 & PG pas à G  
 12 PD croiser devant  
*Note: comptes 11&12 vers l'avant*

13 PG croiser derrière  
 & PD pas à D  
 14 PG croiser devant  
*Note: comptes 13&14 vers l'avant*

15 PD pas en avant, remonter hanche  
 & hanche vers la G  
 16 PG plier jambes (s'asseoir), regarder à G

## TWIST HEELS WITH ½ TURN, TWIST HEELS IN OUT, CROSS BEHIND, SIDE CROSS, UNWIND ½ TURN

17 PD-PG twister talons à D  
 & PD-PG twister talons à G  
 18 PD-PG twister talons à D  
*Note: comptes 17&18, faire ½ tour à G*  
 19 PD-PG twister talons à G, relever hanche G  
 20 PD-PG twister talons à D, redescendre hanche  
*Note: comptes 19-20, faire ¼ de tour à D*

21 PG croiser derrière  
 & PD pas à D  
 22 PG croiser devant  
 23 ½ tour à D, pousser fesses vers l'arrière  
 24 pousser hanches vers l'avant

## CROSS, ¼ TURN, RONDE, STEP BACK KNEE POPS X2, REACH BACK, STEP BACK, REACH BACK, STEP BACK

25 PG croiser devant  
 26 PD ¼ de tour à G, pas en arrière, sweep PG  
 27 PG pas en arrière, plier genou D  
 28 PD pas en arrière, plier genou G  
 29 PG pointer derrière  
 & PG pousser hanches vers l'avant  
 30 PG pas en arrière  
 31 PD pointer derrière  
 & PD pousser hanches vers l'avant  
 32 PD pas en arrière  
*Note: comptes 29-32 Popping-shoulders*

### TAG: 16 temps

Après les 3<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> murs (09.00), danser les 8 premiers temps deux fois et ensuite recommencer la danse.