



I'm In Chains

Chorégraphe : Irene Groundwater
 Source : ACWDB/DCWDA
 Type de danse : Danse de ligne 2 murs
 Niveau : Beginner
 Comptes : 32
 BPM : 124 (ECS)
 Musique : "Lyin' To My Heart" par Jenai

FORWARD, TOGETHER, FORWARD, HEEL, FORWARD, TOGETHER, FORWARD, HEEL

- 1 PD pas en avant
- 2 PG rejoindre
- 3 PD pas en avant
- 4 PG toucher talon en diag.

Option: sur le compte 4: regarder à G et claquer des doigts à hauteur des hanches

- 5 PG pas en avant
- 6 PD rejoindre
- 7 PG pas en avant
- 8 PD toucher talon en diag.

Option: sur le compte 8: regarder à D et claquer des doigts à hauteur des hanches

BACK, HEEL, BACK, HEEL, BACK, HEEL, BACK, HEEL

- 1 PD pas en arrière
- 2 PG toucher talon en diag.
- 3 PG pas en arrière
- 4 PD toucher talon en diag.

- 5 PD pas en arrière
- 6 PG toucher talon en diag.
- 7 PG pas en arrière
- 8 PD toucher talon en diag.

Option: sur les comptes 1, 3, 4 et 7: plier les genoux, sur 2, 4, 6 et 8: se redresser et claquer des doigts

*Sur les comptes 2 et 6: regarder à G et claquer des doigts à hauteur des hanches
 sur les comptes 4 et 8: regarder à D et claquer des doigts à hauteur des hanches*

FORWARD, REPLACE, BACK, HEEL, FORWARD, TOGETHER, ¼ TURN LEFT, HEEL

- 1 PD rock avant
- 2 PG reprendre appui
- 3 PD pas arrière
- 4 PG toucher talon en diag.

Option: sur le compte 4: regarder à G et claquer des doigts à hauteur des hanches

- 5 PG pas avant
- 6 PD rejoindre
- 7 ¼ de tour à G, PG pas avant,
- 8 PD toucher talon en diag.

Option: sur le compte 8: regarder à D et claquer des doigts à hauteur des hanches

RIGHT VINE WITH HEEL, TURNING LEFT VINE WITH HEEL

- 1 PD pas à D
- 2 PG pas croiser derrière
- 3 PD pas à D
- 4 PG toucher talon en diag.

Option: sur le compte 4: regarder à G et claquer des doigts à hauteur des hanches

- 5 PG pas à G
- 6 PD pas croiser derrière
- 7 ¼ de tour à G, PG pas avant
- 8 PD toucher talon en diag.

Option: sur le compte 8: regarder à D et claquer des doigts à hauteur des hanches