

STRUMMINGBIRD

L'oiseau-gratte



CHOREGRAPHERS : **Madisson Glover, Australie, Octobre 2025**

MUSIQUE : **One more** par **James Johnston**, BPM 122

TYPE : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs

NIVEAU : Débutant 1

DEMARRAGE : Après intro de 16 temps

1 à 8 SIDE, TOUCH IN PLACE, SIDE TOUCH IN PLACE, VINE RIGHT, TOUCH TOGETHER

- 1 PD à droite en fléchissant légèrement les deux genoux
Option : Balancez/abaissez les hache vers la droite
 - 2 Touche PG
Option : Snap des doigts mains droite devant les yeux ou inclinez le chapeau
 - 3 PG à gauche en fléchissant légèrement les deux genou
Option : Balancez/abaissez les hache vers la gauche
 - 4 Touche PD
Option : Snap des doigts mains gauche devant les yeux ou inclinez le chapeau
- 5-6-7-8 PD à droite, PG croisé derrière PD, PD à droite, touche PG à côté du PD

9 à 16 STEP OUT WITH HIP BUMP, HIP BUMP, HIP BUMP, HIP BUMP WITH FLICK BEHIND, VINE LEFT, TOUCH TOGETHER

- 1 - 2 Rock PG à gauche en balançant les hanche à gauche, revenir PdC su PD en balançant les hanches à droite
 - 3 - 4 Rock PG à gauche en balançant les hanche à gauche, revenir PdC sur PD avec flick PG croisé derrière PD
- 5-6-7-8 PG à gauche, PD croisé derrière PG, PG à gauche, touche PD à côté du PG

17 à 24 HEEL STRUTS FORWARD X4

- 1 - 2 Talon PD devant, pose plante PD
- 3 - 4 Talon PG devant, pose plante PG
- 5 - 6 Talon PD devant, pose plante PD
- 7 - 8 Talon PG devant, pose plante PG

25 à 32 DOUBLE HEEL FORWARD, DOUBLE TOE BACK, 1/4 TURNING V-STEP

- 1 - 2 Touche talon PD devant x2
- 3 - 4 Pointe PD derrière x2
- 5 - 6 PD diagonale avant droite, PG diagonale avant gauche
- 7 - 8 Revenir PD au centre avec 1/8 tour à droite, revenir PG au centre avec 1/8 tour à droite (03:00)
Option : Sur le compte 8, sautez les pieds rassemblés en tapant dans vos mains

Final : *Fin du dernier mur départ 3h, après le dernier V-STEP rajouter 1/2 tour à droite pieds écartés d'un bond et lever les mains en l'air*

On recommence avec le sourire...



PG = pied gauche – PD = pied droit – D = droite – G = gauche – PdC = poids du corps