

AB COWBOY UP

Courage à deux mains



CHOREGRAPHE : Arnaud Marraffa, France, Janvier 2025

MUSIQUE : **Cowboy Up** par **Kaylee Bell**, BPM 110

TYPE : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 1 restart, 1 final

NIVEAU : Débutant

DEMARRAGE : Après intro de 8 temps

1 à 8 ROCK STEP FWD, COASTER STEP, STEP 1/4 TURN to R, CROSS SHUFFLE

1-2-3&4 Rock PD devant, revenir PdC sur PG, PD derrière, PG à côté du PD, PD devant

5-6-7&8 PG devant, pivot 1/4 de tour à droite, PG croisé devant PD, PD à droite, PG croisé devant PD (03:00)

9 à 16 SIDE ROCK R to R, BEHIND SIDE CROSS, SIDE ROCK L to L, BEHIND SIDE CROSS

1-2-3&4 Rock PD à droite, revenir PdC sur PG, PD croisé derrière PG, PG à gauche, PD croisé devant PG

5-6-7&8 Rock PG à gauche, revenir PdC sur PD, PG croisé derrière PD, PD à droite, PG croisé devant PD

17 à 24 POINTS SWITCHES (R&L), HEELS SWITCHES (R&L), POINT SIDE R to R, TOGETHER, HEEL L FWD, TOGETHER, STEP R FWD, HEEL FAN

1&2 Pointe PD à droite, PD à côté du PG, pointe PG à gauche

&3&4 PG à côté du PD, talon PD devant, PD coté PG, talon PG devant

&5&6 PG à côté du PD, pointe PD à droite, PD à côté du PG, talon PG devant

&7&8 PG à côté du PD, touche PD devant, pivot talon PD à droite, pivot retour talon PD au centre

Restart : *ici mur 4 départ à 9h, restart à 12h après les 24 premiers comptes(arrêt du lyric)*

25 à 32 STEP R SIDE, CLAP, BALL STEP SIDE R, CLAP x2 WITH TOUCH L, VINE L, SCUFF R FWD

1-2&3 PD à droite, clap des mains, PG à côté du PD, PD à droite

&4 Touche plante PG à côté du PD avec 2 claps des mains

5-6-7-8 PG à gauche, PD croisé derrière PG, PG à gauche, frotte plante PD à côté du PG vers l'avant

FINAL : *Mur 10 départ 3h*

1 à 9 ROCK STEP FWD, COASTER STEP, STEP 1/2 T R, 1/4 T R & TRIPLE STEP SIDE L to L

1-2-3&4 Rock PD devant, revenir PdC sur PG, PD derrière, PG à côté du PD, PD devant

5 - 6 PG devant, pivot 1/2 de tour à droite

7&8-9 Pivot 1/4 tour à droite avec un pas chassé PG à gauche (G,D,G) + touche PD à côté du PG

On recommence avec le sourire...



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