

READY FOR IT (This is it)

Prêt pour ça



CHOREGRAPHE : Evan VanScoyk, USA, Septembre 2022

MUSIQUE : **This Is It** par **Oh The Larceny**, BPM 117

TYPE : Danse en ligne, 48 temps, 2 murs

NIVEAU : Novice

DEMARRAGE : Après 16 temps

1 à 8 HOP HOLD SHAKE/SWIVEL X2 (FWD-BACK)

- &1-2 Saut en avant en posant PD, puis PG, pause
- 3 - 4 Mouvement de hanches rotation gauche, droite
- &5-6 Saut en arrière en posant PD, puis PG, pause
- 7 - 8 Mouvement de hanches rotation gauche, droite

9 à 16 TOE TAPS SAILOR X2 (R-L)

- 1 - 2 Tap pointe PD devant, tap pointe PD à droite
- 3&4 PD croisé derrière PG, PG à gauche, PD à droite
- 5 - 6 Tap pointe PG devant, tap pointe PG à gauche
- 7&8 PG croisé derrière PD, PD à droite, PG à gauche

17 à 24 TOE TOUCH $\frac{1}{4}$ KICK COASTER X2 (R-L)

- 1 - 2 Touche pointe PD devant, 1/4 de tour à droite avec un haut coup de pied PD devant (03:00)
- 3&4 PD derrière PG, PG à coté PD, PD devant
- 5 - 6 Touche pointe PG devant, 1/4 de tour à gauche avec un haut coup de pied PG devant (12:00)
- 7&8 PG derrière PD, PD à coté PG, PG devant

25 à 32 R ROCKING CHAIR, $\frac{1}{4}$ TURN W/ HIP ROLL

- 1 - 4 Rock PD devant, revenir PdC sur PG, rock PD derrière, revenir PdC sur PG
- 5 - 8 (PD devant, 1/8 de tour à gauche en roulant les hanches) X2 (09:00)

33 à 40 STOMP SIDE BEHIND-SIDE-CROSS X2 (R-L)

- 1 - 2 Frappe PD à droite, pause avec PdC sur PG
- 3&4 PD croisé derrière PG, PG à gauche, PD croisé devant PG
- 5 - 6 Frappe PG à gauche, pause avec PdC sur PD
- 7&8 PG croisé derrière PD, PD à droite, PG croisé devant PD

41 à 48 R ROCKING CHAIR, 4 STAMP $\frac{1}{4}$ TURN LEFT

- 1 - 4 Rock PD devant, revenir PdC sur PG, rock PD derrière, revenir PdC sur PG
- 5 - 8 (1/16 de tour à gauche avec frappe PD à droite) X4 (PdC reste sur PG) (06:00)

On recommence avec le sourire...



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