

Horaire

jour	heure	danse	Level	Prof.
samedi	16.00	One Step Forward	Beginner	Marcel
	17.00	Sunshine Waltz	Beg. / Int.	Linda
dimanche	16.00	Time Well Wasted	Intermediate	Marcel
	17.00	Blue Note	Beginner	Linda
lundi	17.00	Walking Backwards	Beginner	Linda
	18.00	Bread On The Table	Intermediate	Marcel
mardi	16.00	Good Night 2 B Lonely	Intermediate	Linda
	17.00	A Fine Place To Start	Beginner	Marcel
mercredi	16.00	To Hell and Back	Beginner	Linda
	17.00	Badonkadonk	Beg. / Int.	Marcel
vendredi	16.00	Repetition of all	Linda & Marcel	
	17.00	Line Dance		

Semaine Line Dance 2007 Taba Aegypten avec Las Vegas, Linda et Marcel



One Step Forward

Difficulté: débutant
Type: 4 murs, 20 temps
Chorégraphie: Betty Wilson & Charlotte Lucia (USA)
Musique: One Step Forward par Desert Rose Band (136bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

'One Step Forward & Two Steps Back' Leading Left

1-2 Pas gauche devant, toucher le pied droit près du pied gauche
3-4 Pas droit derrière, ramener le pied gauche près du pied droit
5-6 Pas droit derrière, toucher le pied gauche près du pied droit

Chasse Left

7-8 Pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche
9-10 Pas gauche à gauche, toucher le pied droit près du pied gauche

'One Step Forward & Two Steps Back' Leading Right

11-12 Pas droit devant, toucher le pied gauche près du pied droit
13-14 Pas gauche derrière, ramener le pied droit près du pied gauche
15-16 Pas gauche derrière, toucher le pied droit près du pied gauche.

Chasse Right With $\frac{1}{4}$ Turn Right & Scuff

17-18 Pas droit à droite, ramener le pied gauche près du pied droit
19-20 Pas droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite, scuff le pied gauche près du pied droit

Badonkadonk

Difficulté: débutant / intermédiaire
Type: 2 murs, 32 temps
Chorégraphie: Hot Pepper
Musique: Honky Tonk Badonkadonk par Trace Adkins (115bpm) WCS
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Left Side Rock Step, Left Cross Rock Step, Left Step Side, Right Together, Left Side Shuffle Left

1-2 Rock le pied gauche à gauche, revenir sur le pied droit
3-4 Croiser le pied gauche devant le pied droit, revenir sur le pied droit
5-6 Pas gauche à gauche, pas droit près du pied gauche
7&8 Pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche à gauche

Right Cross Rock, Right Sailor $\frac{1}{4}$ Turn Right, Left Shuffle Forward, Right Kick-Step-Point

1-2 Croiser le pied droit devant le pied gauche, revenir sur le pied gauche
3&4 Sweep le pied droit un demi-cercle en arrière et derrière le pied gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas gauche à gauche, pas droit sur place (face à 3:00)
5&6 Pas gauche devant, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche devant
7&8 Kick le pied droit devant, pas droit près du pied gauche, pointer le pied gauche à gauche

Step Back-Point Side (x3), Right Sailor $\frac{1}{4}$ Turn Right

1-2 Pas gauche derrière, pointer le pied droit à droite
3-4 Pas droit derrière, pointer le pied gauche à gauche
5-6 Pas gauche derrière, pointer le pied droit à droite
7&8 Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas gauche à gauche, pas droit sur place (face à 6:00)

Left Shuffle Forward, Right Rock-Step-Back, Walk Back Left-Right, Left Rock Bump Back, Right Bump Forward

1&2 Pas gauche devant, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche devant
3&4 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche, pas droit derrière
5-6 Pas gauche derrière, pas droit derrière
7-8 Rock le pied gauche derrière et bump les hanches en arrière, revenir sur le pied droit et bump les hanches en avant

To Hell And Back

Difficulté: débutants
Type: 2 murs, 32 temps
Chorégraphie: Rob Fowler & Kate Sala (avril 2006)
Musique: If You're Going Through Hell par Rodney Atkins
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Right Side Rock, Cross Shuffle, Side $\frac{1}{4}$ Turn Right, Cross Shuffle

- 1-2 Rock le pied droit à droite, revenir sur le pied gauche
3&4 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche à gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche
5-6 Pas gauche à gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit à droite
7&8 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit

Right Side Rock, Cross Shuffle, Side $\frac{1}{4}$ Turn Right, Cross Shuffle

- 1-2 Rock le pied droit à droite, revenir sur le pied gauche
3&4 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche à gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche
5-6 Pas gauche à gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit à droite
7&8 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit

Touch Right Side, Touch Left Heel Forward, Right Kick And Coaster, Step Forward, Touch, Step Back

- 1&2 Toucher le pied droit à droite, ramener le pied droit près du pied gauche, toucher le talon gauche devant
&3 Ramener le pied gauche près du pied droit, kick le pied droit devant
4&5 Pas droit derrière, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant
6-7-8 Pas gauche devant, toucher la pointe droit près du pied gauche, pas droit derrière

Left Shuffle Back, Right Coaster Step, Walk Clap Walk Clap, Left Side Rock Cross

- 1&2 Pas gauche derrière, pas droit près du gauche, pas gauche derrière
3&4 Pas droit derrière, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant
5&6& Pas gauche devant, clap les mains, pas droit devant, clap les mains
7&8 Rock le pied gauche à gauche, revenir sur le pied droit, croiser le pied gauche devant le pied droit

Sunshine Waltz

Difficulté: débutant / intermédiaire
Type: 4 murs, 48 temps
Chorégraphie: Gaye Teather (UK) oct 2006
Musique: For The Love Of Sunshine par Steve Holy (98bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Weave Right, Cross Rock

- 1-3 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit
4-6 Pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit, revenir sur le pied droit

Side Left, Cross Rock, Side Right, Cross Rock

- 1-3 Pas gauche à gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche, revenir sur le pied gauche
4-6 Pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit, revenir sur le pied droit

Quarter Turn Left, Basic Forward, Basic Back

- 1-3 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et pas gauche devant, pas droit près du pied gauche, pas gauche sur place (face à 9:00)
4-6 Pas droit derrière, pas gauche près du pied droit, revenir sur le pied droit

Full Turn Left (travelling forward) x2

- 1-3 Pas gauche devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas droit derrière (face à 3:00), pas gauche près du pied droit
4-6 Pas droit derrière, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas gauche devant, pas droit près du pied gauche (face à 9:00)

Walk Back x3, Coaster Step

- 1-3 Pas gauche derrière, pas droit derrière, pas gauche derrière
4-6 Pas droit derrière, pas gauche près du pied droit, pas droit devant

Step, Half Turn Right, Step, Step, Three Quarter Turn Left

- 1-3 Pas gauche devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite, pas gauche devant (face à 3:00)
4-6 Pas droit devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et pas droit à droite (face à 6:00)

Back Rock, Side, Behind, Tap, Tap

- 1-3 Pas gauche derrière, revenir sur le pied droit, pas gauche à gauche
4-6 Pas droit derrière le pied gauche, pointer le pied gauche à gauche et taper deux fois le pied par terre

Jazz Box, Quarter Turn Left, Sway x3

- 1-3 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et pas gauche à gauche (face à 3:00)
4-6 Sway les hanches à droite, à gauche et à droite (le poids termine sur le pied droit)

Time Well Wasted

Difficulté: intermédiaire
Type: 4 murs, 32 temps
Chorégraphie: Steve Mason & Claire Ball (UK) 2006
Musique: Time Well Wasted par Brad Paisley (77bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Step, Half Rumba Box, Shuffle $\frac{1}{4}$, Pivot $\frac{1}{2}$, Turn $\frac{1}{2}$, Back Rock, Step

- 1 Pas gauche devant
2&3 Pas droit à droite, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit derrière
4&5 Pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et pas gauche devant
6&7 Pas droit devant, pivoter $\frac{1}{2}$ à gauche, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas droit derrière
8&1 Rock le pied gauche derrière, revenir sur le pied droit et pas gauche devant

Rock & $\frac{1}{4}$, Back Rock, $\frac{1}{4}$, Back Rock, Step, Step, $\frac{1}{4}$, Cross

- 2&3 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit un long pas à droite
4&5 Rock le pied gauche derrière le pied droit, revenir sur le pied droit, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas gauche derrière
6&7 Rock le pied droit derrière, revenir sur le pied gauche, pas droit devant
8&1 Pas gauche devant, pas droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit

Sway x2, Behind Side Cross, 1/4 Turn x 2, Step, Rock

- 2-3 Sway à droite et pas droit à droite, sway à gauche et pas gauche à gauche
Restart : Mur 3 - Pas droit près du pied gauche et recommencer la danse depuis le début
4&5 Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche
6& Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas gauche derrière, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit à droite
7-8 Pas gauche devant, rock le pied droit devant

Recover, Back Lock Right, $\frac{1}{4}$ Sweep, Sailor Step, Step, $\frac{1}{2}$ Pivot, Step

- 1&3 Revenir sur le pied gauche, pas droit derrière, lock le pied gauche devant le pied droit
&3 Pas droit derrière, sweep le pied gauche dehors en arrière en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à gauche
4&5 Croiser le pied gauche derrière le pied droit, pas droit à droite, pas gauche sur place
6-7-8 Pas droit devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche, pas droit devant

A Fine Place To Start

Difficulté: débutant
Type: 2 murs, 32 temps
Chorégraphie: Robbie Halvorson (USA) août 2005
Musique: Real Fine Place To Start par Sarah Evans (121bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Jazz Box, Chasse Left, Back Rock

- 1-2 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière
3-4 Pas droit à droite, toucher le pied gauche près du pied droit
5&6 Pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche à gauche
7-8 Rock le pied droit derrière, revenir sur le pied gauche

Vine Right $\frac{1}{4}$ Turn, Touch, $\frac{1}{4}$ Turn, Touch, $\frac{1}{4}$ Turn, Touch

- 1-2 Pas droit à droite, croiser le pied gauche derrière le pied droit
3-4 Pas droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite, toucher le pied gauche près du pied droit
5-6 Pas gauche $\frac{1}{4}$ de tour à droite, toucher le pied droit près du pied gauche
7-8 Pas droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite, toucher le pied gauche près du pied droit

Left Lock Step Forward, Scuff, Right, Right Lock Step Forward,

Scuff

- 1-2 Pas gauche devant, lock le pied droit derrière le pied gauche
3-4 Pas gauche devant, scuff le talon droit devant
5-6 Pas droit devant, lock le pied gauche derrière le pied droit
7-8 Pas droit devant, scuff le talon gauche devant

Jazz Box $\frac{1}{4}$ Turn Left, Cross, Vine Left, Scuff

- 1-2 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière
3-4 Pas gauche $\frac{1}{4}$ de tour à gauche, croiser le pied droit devant le pied gauche
5-6 Pas gauche à gauche, croiser le pied droit derrière le pied gauche
7-8 Pas gauche à gauche, scuff le talon droit près du pied gauche

Good Night 2 B Lonely

Difficulté: Intermédiaire
Type: 4 murs, 32 temps
Chorégraphie: Maggie Gallagher (UK) Oct 2006
Musique: Good Night To Be Lonely par Steve Holy (138bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Rock Back, Recover, Right Chasse, Cross Rock, Recover, $\frac{3}{4}$ Turn Left

1-2 Croiser le pied droit derrière le pied gauche, revenir sur le pied gauche (12:00)
3&4 Pas droit à droite, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit à droite
5-6 Croiser le pied gauche devant le pied droit, revenir sur le pied droit
7-8 Pivoter $\frac{1}{2}$ de tour à gauche et pas gauche devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas droit derrière (3:00)

Left Shuffle Back, Rock Back, Recover, Step Forward Right, Full Turn Right, Right Shuffle Forward

1&2 Pas gauche derrière, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche derrière
3-4 Rock le pied droit derrière, revenir sur le pied gauche
5-6 Pas droit devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite et pas gauche derrière (9:00)
7&8 Pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite et pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant (3:00)

$\frac{1}{4}$ Right Rocking Left, Recover, Left Cross, Hold, Weave Right

1-2 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et rock le pied gauche à gauche, revenir sur le pied droit (6:00)
3-4 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pause
5-6 Rock le pied droit à droite, revenir sur le pied gauche
7-8 Toucher le pied droit près du pied gauche, pause

$\frac{1}{4}$ Right, Full Turn Right, Step Forward left, Diagonale Right, Touch Left, Chasse Left

1-2 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite et pas gauche derrière (3:00)
3-4 Pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite et pas droit devant, pas gauche devant (9:00)
5-6 Pas droit devant vers la diagonale, toucher le pied gauche près du pied droit
7&8 Pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche à gauche (9:00)

Tag : *Fin des murs 2 et 6 danser le tag une fois, fin du mur 4 danser le tag deux fois*
Right Jazz Box, Left Cross, Side Right, Touch, Side left, Touch

1-2 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière
3-4 Pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit
5-6 Pas droit devant vers la diagonale, toucher le pied gauche près du pied droit
7-8 Pas gauche à gauche, toucher le pied droit près du pied gauche

Blue Note

Difficulté: debutant
Type: 4 murs, 32 temps
Chorégraphie: Jan Smith (UK) Sep 2005
Musique: Big Blue Note par Toby Keith
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Walk, Walk, Shuffle, Rock Recover, Turn $\frac{1}{4}$, Side Shuffle

1-2 Pas droit devant, pas gauche devant
3&4 Pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant
5-6 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit
7&8 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche à gauche

4 Step Weave, Cross Rock Recover, Side Shuffle

1-4 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche à gauche, pas droit derrière pied gauche, pas gauche à gauche
5-6 Croiser le pied droit devant le pied gauche, revenir sur le pied gauche
7&8 Pas droit à droite, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit à droite

4 Step Weave With $\frac{1}{4}$ Turn Right, Step Pivot Half, Half Turning Shuffle

1-4 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite, pas gauche derrière pied droit, pas droit $\frac{1}{4}$ de tour à droite
5-6 Pas gauche devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite
7&8 $\frac{1}{2}$ shuffle à droite - pas gauche devant et pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite, ramener le pied droit près du pied gauche et pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite, pas gauche derrière

Back, Hook, Shuffle, Jazz box $\frac{1}{4}$ Turn Right

1-2 Pas droit derrière, hook le pied gauche devant le pied droit
3&4 Pas gauche devant, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche devant
5-8 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit à droite, ramener le pied gauche près du pied droit

Walking Backwards

Difficulté: débutant / intermédiaire
Type: 4 murs, 32 temps
Chorégraphie: Robbie McGowan Huckie (UK) mars 2006
Musique: Walking Backwards par Brandon Sandefur (104 bpm)
I'll Take Texas par Vince Gill (114bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Walk Back x2, Lock Step Back, Back Rock, Left Shuffle Forward

1-2 Pas droit derrière, pas gauche derrière
3&4 Pas droit derrière, lock le pied gauche devant le pied droit, pas droit derrière
5-6 Rock le pied gauche derrière, revenir sur le pied droit
7&8 Pas gauche devant, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche devant

Cross Rock Side, Cross, Side, Sailor ¼ Turn, Right Shuffle Forward

1&2 Croiser le pied droit devant le pied gauche, revenir sur le pied gauche, pas droit à droite
3-4 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pas droit à droite
5&6 Croiser le pied gauche derrière le pied droit et pivoter ¼ de tour à gauche, pas droit sur place, pas gauche devant
7&8 Pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant

Forward Rock, Triple Step Full Turn, Forward Rock, Shuffle ½ Turn

1-2 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit
3&4* Triple pas sur place avec 1 tour complet -gauche, droit, gauche
5-6** Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche
7&8 Shuffle droit derrière avec ½ tour à droite -droit, gauche, droit (3:00)

**Option: Remplacer les pas 3&4 avec triple pas sur place*

Forward Rock, Left Coaster Cross, Monterey ½ Turn Right

1-2 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit
3&4 Pas gauche derrière, ramener le pied droit près du pied gauche, croiser le pied gauche devant le pied droit
5-6 Toucher la pointe droite à droite, ramener le pied droit près du pied gauche et pivoter ½ tour à droite
7-8 Toucher la pointe gauche à gauche, ramener le pied gauche près du pied droit (9:00)

Ending :** La musique se termine pendant le mur 9 à compte 6 du section 3 (face à 9:00)
Pivoter ¼ de tour à droite et pas droit à droite (face à 12:00) et pause

Bread On The Table

Difficulté: Intermédiaire
Type: 2 murs, 64 temps
Chorégraphie: Maggie Gallagher (UK) Sept 2006
Musique: Bread on The Table par Tom Wurth (176 bpm)
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg

Side Rocks, Cross Behind, Side Left, Heel-Grind, Side Left, Cross Behind Side Left

1-2 Rock le pied droit à droite, revenir sur le pied gauche (12:00)
3-4 Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche
5-6 Heel grind avec le pied droit devant le pied gauche, pas gauche à gauche.
7-8 Croiser le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche à gauche

Heel-Grind, Side Left, Back Rock, Forward Rock, Step, ½ Pivot left, Step, Hold

1-2 Heel grind avec le pied droit devant le pied gauche, pas gauche à gauche
3-4 Rock le pied droit derrière, revenir sur le pied gauche
5-6-7 Pas droit devant, pivoter ½ tour à gauche, pas droit devant (6:00)
8 Pause

Tag 2 : ici pendant mur 4, après 16 temps, face à 12:00

Full Turn Right Moving Forwards, Hold, Rocking Chair

1-2 Pivoter ½ tour à droite et pas gauche derrière, pivoter ½ tour à droite et pas droite devant,
3-4 Pas gauche devant, pause
5-6-7-8 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche, rock le pied droit derrière, revenir sur le pied gauche

Step, ¼ Left, Right Cross, Hold, Side Rock, Recover, Left Cross, Hold

1-2 Pas droit devant, pivoter ¼ de tour à gauche (le poids termine sur le pied gauche) face à 3 :00
3-4 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pause
5-6 Rock le pied gauche à gauche, revenir sur le pied droit
7-8 Croiser le pied gauche devant le pied droit, pause

Step Diagonal, Touch, Step Back Diagonal, Touch, Right Lock Back, Touch

1-2 Pas droit devant vers la diagonale droite, toucher le pied gauche près du pied droit
3-4 Pas gauche derrière vers la diagonale gauche, toucher le pied droit près du pied gauche
5-6 Pas droit derrière, lock le pied gauche devant le pied droit
7-8 Pas droit derrière, toucher le pied gauche légèrement devant le pied droit

Step, Touch, Step Back, Touch, Left Lock Forward, Hold

1-2 Pas gauche devant, toucher le pied droit près du pied gauche
3-4 Pas droit derrière, toucher le pied gauche près du pied droit
5-6-7 Pas gauche devant, lock le pied droit derrière le pied gauche, pas gauche devant
8 Pause

Right Forward Mambo, Hold, Back Left, Hold, Back Right, Together

1-2-3 Pas droit devant, revenir sur le pied gauche, pas droit près du pied gauche
4 Pause
5-6 Pas gauche derrière, pause
7-8 Pas droit derrière, pas gauche près du pied droit

Heel steps, ½ Right, Together, Side Rock, Recover, Touch, Hold

1-2 Pas droit devant sur le talon, ramener le pied gauche devant avec le poids sur le talon, (les pieds écartés le largeur les épaules et le poids sur les deux talons)
3-4 Pivoter ½ de tour à droite et pas droit à droite, pas gauche près du pied droit (6 :00)
5-6-7 Rock le pied droit à droite, revenir sur le pied gauche, toucher le pied droit près du pied gauche
8 Pause (6 :00)

Tag 1 : A la fin du mur 1, face à 6:00, 4 knee pops

1-4 Pop les genoux -gauche, droit, gauche, droit
Restart

Tag 2 : Pendant le mur 4, après 16 temps

1-2 Pas gauche devant, toucher le pied droit près du pied gauche
Restart