



Traduction
et mise en page :

Michel Simon

www.kicknclap.com

THE LONG WAY HOME

Choregraphe : Marie SORENSEN

Ligne, 32 temps, 4 murs,

Débutants

Conventions : PD= Pied Droit -PG=Pied Gauche -D=Droite -G=Gauche -PdC = Poids du corps-(3°p) =3° position

Séquence 1

SIDE, ROCK, CROSS, HOLD, SIDE, ROCK, CROSS, HOLD

1-2	PD rock step à D	PD pose à D	PG reprend PdC
3-4	PD croise devant, hold	PD pose croisé devant PG	pause (Hold)
5-6	PG rock step à G	PG pose à G	PD reprend PdC
7-8	PG croise devant, hold	PG pose croisé devant PD	pause (Hold)

Séquence 2

CHASSE RIGHT, ROCK, RECOVER, CHASSE LEFT, ROCK, RECOVER

1&2	PD triple à D	PD pose à D	PG pose près PD	PD pose à D
3-4	PG rock step arrière	PG pose plante derrière PD	PD reprend PdC	
5&6	PG triple à G	PG pose à G	PD pose près PG	PG pose à G
7-8	PD rock step arrière	PD pose plante derrière PG	PG reprend PdC	

RESTART ICI AU 4eme MUR

Séquence 3

SIDE, BEHIND, ¼ TURN SHUFFLE, STEP ½ TURN, WALK, WALK

1-2	PD à D, PG derrière	PD pose à D	PG pose la plante derrière PD	
3&4	PD triple à D 1/4 à D	PD pose à D	PG pose près PD	PD avance 1/4 à D 3h
5-6	PG avance, pivot 1/2 à D	PG avance	PD prend PdC avec 1/2 tour à D	9h
7-8	PG avance, PD avance	PG avance	PD avance	

Séquence 4

STEP, KICK, TOGETHER, KICK, WALK BACK LEFT, RIGHT, LEFT, TOUCH

1-2	PG avance, PD kick avant	PG avance	PD petit coup de pied avant
3-4	PD Pose, PG kick avant	PD pose près PG	PG petit coup de pied avant
5-6	PG recule, PD recule	PG recule	PD recule
7-8	PG recule, PD touche	PG recule	PD touche près PG

1 RESTART APRES 16 TEMPS AU 4eme MUR

Recommencer avec le sourire!

Musique :

THE LONG WAY HOME - Derek RYAN - 135 bpm - INTRO : 16 temps

