



BAD FOR ME

Musique : « Bad for me » Danielle Peck

Chorégraphe : Séverine FILLION

Description : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs

Niveau : Débutant/ Novice

Commencer sur les paroles (16 temps d'intro)

1-8 SIDE TRIPLE, KICK BALL CROSS x2, SIDE TOE POINT, HITCH, SIDE TOE POINT

- 1&2 PD à D, ramener PG à côté du PD, PD à D
- 3&4 Kick PG devant, poser PG, croiser PD devant PG
- 5&6 Kick PG devant, poser PG, croiser PD devant PG
- 7&8 Pointer PG à G, lever genou G, pointer PG à G

9-16 TWIST TURN & CLAP, SKATES

- &1 Poser PG à côté du PD (&), croiser PD devant PG
- 2 Clap
- 3 ½ tour G en déroulant les pieds
- 4 Clap
- 5-6 Faire un pas glissé PD en diagonale avant D, pas glissé PG en diagonale avant G
- 7-8 Faire un pas glissé PD en diagonale avant D, pas glissé PG en diagonale avant G

17-24 SYNCOPED JUMP, HOLD, HIP ROLL, HEELS SWIVEL, HEEL SWITCH & ¼ TURN

- &1 Petit saut en avant : PD à D, PG à G,
- 2 Hold
- 3-4 Faire un rond avec les hanches (sur 2 temps)
- &5 Pivoter les talons vers G, les ramener au centre
- &6 Pivoter les talons vers G, les ramener au centre
- 7&8 Poser talon D devant, revenir sur PD avec ¼ tour G, talon G devant

25-32 HEEL & HEEL, HOOK, FLICK, STEP & SHIMMY (FORWARD & BACK)

- &1-2 Revenir sur PG à côté du PD (&), touch talon D devant 2 fois
- &3 Hook PD croisé devant jambe G, reposer talon D devant
- &4& Flick PD en arrière, reposer talon D devant, revenir sur PD
- 5-6 Step PG devant + shimmy : mouvements rapides des épaules d'avant en arrière en se penchant légèrement vers l'avant
- 7-8 Shimmy en se penchant vers l'arrière (pdc sur les deux pieds)

Recommencer en vous amusant !