



The One



FORMATION	En Ligne
CYCLE	4 Murs - 1 Tag - 2 Tag Restarts
EXECUTION	32 Comptes
NIVEAU	Novice
CHOREGRAPHE	Marie Claude Gil (FR) - Mai 2023
GENRE / BPM	/
MUSIQUES	" The Good Ones" - Gabby Barrett
Source	

Intro: 16 Comptes

Tag + Restart : Murs 2 (9h00) et Mur 4 (6h00)

Section 1: RIGHT MAMBO, LEFT MAMBO, FORWARD MAMBO, COASTER STEP

- 1&2 Mambo PD coté, Revenir PdC PG, Poser PD à cote du PG
3&4 Mambo PG coté, Revenir PdC PD, Poser PG à cote du PD
5&6 Mambo PD devant, Revenir PdC PG, Poser PD à cote du PG
7&8 PG derrière, Reculer PD, Avancer PG

Restart : Ici au mur 6

Section 2: RIGHT STEP LOCK FORWARD, LEFT STEP LOCK FORWARD, STEP ½ TURN, TRIPLE ½ TURN

- 1&2 Step Lock PD
3&4 Step Lock Step
5-6 PD devant, ½ Tour à gauche, Revenir PG

ICI TAG+RESTART: murs 2 et 4 remplacer la section 7&8 par Kick Ball Change PD+Restart
7&8 ½ Tour à gauche en Pas Chassés

Section 3: LEFT SWEEP, RIGHT SWEEP, LEFT SWEEP, BEHIND SIDE CROSS, ¼ TURN, TRIPLE STEP, STEP ½ TURN STEP

- 1-2 Rondé PG vers arrière+ Poser PG derrière, Rondé PD vers l'arrière+poser PD derrière
3&4 Rondé PG vers l'arrière+ Poser PG derrière, PD à droite, Croiser PG devant PD
5&6 ¼ Tour à droite Pas Chassés PD
7&8 PG devant, ½ Tour à droite, PG devant

Section 4: RIGHT AND LEFT VAUDEVILLE, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK ½ TURN STEP

- 1&2& Croiser PD devant PG, Poser PG à coté PD, Talon PD diagonale à droite, PD derrière
3&4& Croiser PG devant PD, Poser PD à coté PG, Talon PG diagonale à gauche, PG derrière
5&6 Croiser le PD devant le PG, PG à gauche, croiser le PD devant le PG
7&8 Rock PG coté, ½ Tour à gauche Poser PG à gauche

Recommencer en gardant votre sourire

Fos Country

Association loi 1901. Siège social : Jas de Gouin - BP 40039 - 13270 Fos sur mer

Tel . 07 78 63 55 70 Mail : fos.country@sfr.fr

(Cette fiche de danse a été préparé par et pour Fos Country. Se reporter impérativement à la feuille de danse du chorégraphe)