



ADRENALIZE

Chorégraphe : Tina Argyle (UK – mars 2015)
 Description : Danse en ligne – 2 murs – 64 temps – 1 Restart
 Niveau : Novice
 Musique : Good Thing – Keith Urban
 Départ : Intro de 40 temps, départ sur le mot « hold

1 – 8 WALK, WALK, SIDE MAMBO CROSS, WALK, WALK, SIDE MAMBO CROSS

- 1-2 PD devant - PG devant
- 3&4 Rock du PD à droite, Retour sur le PG - Croiser le PD devant le PG
- 5-6 PG devant - PD devant
- 7&8 Rock du PG à gauche, Retour sur le PD - Croiser le PG devant le PD

9 – 16 (DIAGONAL BACK AND HIP BUMPS) X2, 1/4 TURN AND HIP BUMPS, SIDE AND HIP BUMPS

- 1 PD derrière en diagonale à droite, coup de hanches à droite
- &2 Coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite (PdC sur le PD)
- 3 PG derrière en diagonale à gauche, coup de hanches à gauche
- &4 Coup de hanches à droite, Coup de hanches à gauche (PdC sur le PG)
- 5 ¼ de tour à droite et PD à droite, coup de hanches à droite
- &6 Coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite (PdC sur le PD)
- 7& PG à gauche, coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite
- 8 Coup de hanches à gauche (PdC sur le PG)

3:00

17 – 24 SIDE ROCK STEP WITH SWAYS, SIDE, TOUCH, SIDE ROCK STEP WITH SWAYS, LARGE SIDE, SLIDE AND TOUCH

- 1 Rock du PD à droite, balancer les hanches à droite
- 2 Retour sur le PG, balancer les hanches à gauche
- 3-4 PD à droite - Pointe G à côté du PD
- 5 Rock du PG à gauche, balancer les hanches à gauche
- 6 Retour sur le PD, balancer les hanches à droite
- 7-8 Grand Pas du PG à gauche - Glisser et toucher la pointe D à côté du PG

25 – 32 SIDE, BEHIND, SHUFFLE TO RIGHT, CROSS ROCK STEP, SIDE, TWIST HEEL TOE HEEL

- 1-2 PD à droite - Croiser le PG derrière le PD
- 3&4 Pas Chassé PD, PG, PD de côté, vers la droite
- 5&6 Rock du PG croisé devant le PD, Retour sur le PD - PG à gauche
- 7& Pivoter le talon D vers le PG - Pivoter la pointe D vers le PG
- 8 Pivoter le talon D vers le PG (PdC sur le PG)

33 – 40 HEEL SWITCHES, LARGE STEP, TOUCH, HEEL SWITCHES, LARGE STEP, TOUCH

- 1&2& Talon D devant, PD à côté du PG - Talon G devant, PG à côté du PD
- 3-4 Grand pas du PD devant en diagonale à droite - Pointe G à côté du PD
- 5&6& Talon G devant, PG à côté du PD, Talon D devant, PD à côté du PG
- 7-8 Grand pas du PG devant en diagonale à gauche - Pointe D à côté du PG

41 – 48 SHUFFLE BACK, SHUFFLE BACK, 1/2 TURN, STEP, 1/4 TURN, CROSS

- 1&2 Pas Chassé PD, PG, PD en reculant
- 3&4 Pas Chassé PG, PD, PG en reculant
- 5-6 ½ tour à droite et PD devant - PG devant
- 7-8 ¼ de tour à droite et PD droite - Croiser le PG devant le PD

9:00

12:00

49 – 56 1/4 TURN, 1/4 TURN, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK STEP, BEHIND, SIDE, CROSS

- 1-2 ¼ de tour à gauche et PD derrière - 1/4 de tour à gauche et PG à gauche
- 3&4 Croiser le PD devant le PG, PG à gauche - Croiser le PD devant le PG
- 5-6 Rock du PG à gauche - Retour sur le PD
- 7&8 Croiser le PG derrière le PD, PD à droite - Croiser le PG devant le PD

6:00

RESTART : ici, au 2ème mur, (vous serez à 12 :00)

59 – 64 SIDE, BEHIND, SIDE, HEEL BALL CROSS, SIDE, BEHIND, SIDE, HEEL SWITCHES

- 1-2& PD à droite - Croiser le PG derrière le PD, PD à droite
- 3&4 Talon G devant en diagonale à gauche - PG à côté du PD - Croiser le PD devant le PG
- 5-6& PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG, PG à gauche
- 7&8& Talon D devant, PD à côté du PG, Talon G devant, PG à côté du PD