



# HIGHS & LOWS

Chorégraphe : Matteo Buffoli & Veronica de Caprio  
Description : Phrasée – 2 Murs – 1 Final  
Niveau : Intermédiaire  
Musique : Highs & Lows – Matt Cooper  
Départ : 32 Comptes

**SEQUENCE : A – A – B – B – A – A – B – B – B – A – B – B – B – Final**

## PART A

### 1-8 SWIVET TO R, SWIVET TO R ending ¼ TURN R (HOLD), COASTER STEP, STOMP

1-2 Pivoter pointe pied droit à droite et talon gauche à gauche (poids du corps sur talon droit et pointe pied gauche), retour au centre

3-4 Pivoter pointe pied droit ¼ de tour à droite et talon gauche ¼ de tour à gauche (poids du corps sur talon droit et pointe pied gauche), pause (3 :00)

5-6 Reculer pied droit, assembler pied gauche

7-8 Avancer pied droit, frapper pied gauche à côté du pied droit

### 9-16 SWIVEL TO L TOE/HEEL/TOE ending ¼ TURN L, SCUFF, ¼ TURN L & STEP SIDE, STOMP UP, ¼ TURN L & STEP FWD, SCUFF

1-2 Pivoter à gauche pointe pied gauche, pivoter à gauche talon gauche

3-4 Pivoter ¼ de tour à gauche pointe pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche (12 :00)

5-6 En pivotant ¼ de tour à droite écart pied droit, frapper pied gauche (sans le poser) à côté du pied droit (9 :00)

7-8 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche(6 :00)

### 17-24 ½ TURN L & TOE STRUT BACK, ½ TURN L & TOE STRUT FWD, ROCK FWD, STEP BACK, HOLD

1-2 En pivotant ½ tour à gauche reculer pointe pied droit, reposer talon droit (12 :00)

3-4 En pivotant ½ tour à gauche avancer pointe pied gauche, reposer talon gauche (6 :00)

5-6 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

7-8 Reculer pied droit, pause

### 25-32 COASTER STEP, STOMP UP, ROCK BACK, STOMP, HOLD

1-2 Reculer pied gauche, assembler pied droit

3-4 Avancer pied gauche, frapper pied droit (sans le poser) à côté du pied gauche

5-6 Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

7-8 Frapper droit à côté du pied gauche, pause

## PART B

### 1-8 JUMPING GRAPEVINE TO R & L

1-2 (en sautant et en se déplaçant à droite) Petit coup de pied droit à vers l'avant, petit coup de pied gauche en arrière (en assemblant pied droit)

3-4 (en sautant et en se déplaçant à droite) Petit coup de pied droit à vers l'avant, petit coup de pied gauche en arrière (en assemblant pied droit)

5-6 (en sautant et en se déplaçant à gauche) Petit coup de pied gauche à vers l'avant, petit coup de pied droit en arrière (en assemblant pied gauche)

7-8 (en sautant et en se déplaçant à gauche) Petit coup de pied gauche à vers l'avant, petit coup de pied droit en arrière (en assemblant pied gauche)

### **9-16 ROCKING CHAIR, TWISTER KICK**

1-2 (en sautant) Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

3-4 (en sautant) Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

5-6 Petit coup de pied droit en avant, en pivotant ½ tour à gauche petit coup de pied gauche en arrière (en reposant pied droit) (6 :00)

7-8 En pivotant ½ tour à gauche petit coup de pied gauche en avant, petit coup de pied droit en arrière (en reposant pied gauche) (12 :00)

### **17-24 KICK FWD, STOMP UP, FLICK, STOMP, ¼ TURN L & ROCK FWD, ¼ TURN L & STEP FWD, STOMP**

1-2 Petit coup de pied droit vers l'avant, frapper pied droit (sans le poser) à côté du pied gauche

3-4 Petit coup de pied droit en arrière, frapper pied droit à côté du pied gauche

5-6 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit (9 :00)

7-8 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche, frapper pied droit à côté du pied gauche(6 :00)

### **25- 32 SWIVEL TO R TOE/ HEEL/TOE, SCUFF, ROCK FWD, STEP BACK, STOMP UP**

1-2 Pivoter à droite pointe pied droit, pivoter à droite talon droit

3-4 Pivoter à droite pointe pied droit, petit coup de talon gauche à côté du pied droit

5-6 Avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit

7-8 Reculer pied gauche, frapper (sans le poser) pied droit à côté du pied gauche

### **FINAL**

#### **1-8 VINE TO R, SCUFF, VINE TO L, SCUFF**

1-2 Ecart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit

3-4 Ecart pied droit, petit coup de talon gauche à côté du pied droit

5-6 Ecart pied gauche, croiser pied droit derrière pied gauche

7-8 Ecart pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche

### **9-16 ROCKING CHAIR, ½ TURN L & TOE STRUT BACK, ½ TURN L & TOE STRUT FWD**

1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

3-4 Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

5-6 En pivotant ½ tour à gauche reculer pointe pied droit, reposer talon droit

7-8 En pivotant ½ tour à gauche avancer pointe pied gauche, reposer talon gauche

### **17-24 KICK FWD, STOMP UP, FLICK, STOMP, ¼ TURN L & ROCK FWD, ¼ TURN L & STEP FWD, STOMP**

1-2 Petit coup de pied droit vers l'avant, frapper pied droit (sans le poser), à côté du pied gauche

3-4 Petit coup de pied droit en arrière, frapper pied droit à côté du pied gauche

5-6 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit

7-8 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche, frapper pied droit à côté du pied gauche

### **1-4 SWIVEL TO R (TOE, HEEL, TOE), HOLD**

1-2 Pivoter pointe pied droit à droite, pivoter talon droit à droite

3-4 Pivoter pointe pied droit à droite, pause

ET RECOMMENCEZ AVEC LE SOURIRE !