



MY OLD FRIEND

Musique : My Old Friend de Tim McGraw

Chorégraphe : Rose Mézière (08 / 2016)

Type : Ligne , 44 temps , 2 murs , (3 restarts)

composition : 1er :12 h , 2ème :6 h , 3ème :12h **R** , 4ème : 12h **R** , 5ème : 12h , 6ème : 6h **R** , 7ème : 6h

Niveau : intermédiaire

Intro : 32 temps

1-8 : WALKS , MAMBO ROCK , BACK x 2 , SWEEP BEHIND SIDE CROSS

1-2 : **walks** : un pas PD devant , un pas PG devant

3&4 : **mambo rock** : un pas PD devant , revenir sur PG , un pas PD derrière

5-6 : **back x 2** : un pas PG derrière , un pas PD derrière

7&8 : **sweep behind side cross** : { jambe G tendue faire un arc de cercle d'avant en arrière et
 { croiser PG derrière , un pas PD à D , croiser PG devant PD

9-16 : SIDE ROCK , SAILOR ¼ TURN , CROSS ROCK , CHASSE TO LEFT

1-2 : **side rock** : un pas PD à D (appui PD) , revenir sur PG (appui PG)

3&4 : **sailor ¼ turn** : ¼ tour à D , croiser PD derrière PG , un pas PG à G , un pas PD à D

5-6 : **cross rock** : croiser PG devant PD (appui PG) , revenir sur PD (appui PD)

3&4 : **chasse to left** : un pas PG à G , PD à côté PG , un pas PG à G

17-24 : STEP ¼ TURN , CROSS SHUFFLE , SIDE FULL TURN , CHASSE TO LEFT

1-2 : **step ¼ turn** : un pas PD devant , ¼ de tour à G (finir appui PG)

3&4 : **cross shuffle** : croiser PD devant PG , un pas PG à G , croiser PD devant PG

5-6 : **side full turn** : ½ de tour à D , un pas PG à G , ½ tour à D , un pas PD à D

7&8 : **chasse to left** : un pas PG devant , PD à côté PG , un pas PG devant

RESTART : ici au **4ème mur** reprendre la danse au début

25-32 : WALKS , ROCK STEP ½ TURN , PIVOT ½ TURN , BACK , COASTER STEP

1-2 : **walks** : un pas PD devant , un pas PG devant

3&4 : **rock step ½ turn** : { un pas PD devant (appui PD) , revenir sur PG (appui PG)
 { ½ tour à D , un pas PD devant

5-6 : **pivot ½ turn** : ½ tour à D , un pas PG derrière , **back** : un pas PD derrière

7&8 : **coaster step** : un pas ball G derrière , un pas ball D derrière , un pas PG devant

33-40 : SIDE ROCK , BEHIND SIDE CROSS , SIDE ROCK , BEHIND SIDE CROSS

1-2 : **cross rock** : croiser PD devant PG (appui PD) , revenir sur PG (appui PG)

3&4 : **chasse to right** : un pas PD à D , PG à côté PD , un pas PD à D

5-6 : **rock step** : un pas PG devant (appui PG) , revenir sur PD (appui PD)

7&8 : **triple ½ turn** : ¼ de tour à G , un pas PG à G , PD à côté PG , ¼ de tour à G , un pas PG devant

RESTART : ici aux **3ème et 6ème murs** reprendre la danse au début

41-44 : STEP ½ TURN , PIVOT ½ TURN , TOGETHER

1-3 : **step ½ turn** : un pas PD devant , ½ de tour à G , **pivot ½ turn** : ½ tour à G , un pas PD derrière

4 : **together** : ramener PG à côté PD (finir appui PG)

Garder le sourire et recommencer au début

Ligérienne Country : 70 , rue Ligérienne 49800 La Daguinière

<http://ligeriennecountry49.com/>