

# COWGIRLS TWIST

(a.k.a. Cowgirl Twist, Cowboy/Cowgirls Twist\*)

Danse	:	4 murs (40 temps), ultra-débutant
Chorégraphe	:	Bill Bader (1995)
Musiques	:	What The Cowgirls Do (Vince Gill) – 154 BPM – intro 32 temps Do You Love (The Contours) – 154 BPM - départ sur le mot "Love" The Twist (Ronnie McDowell) – 164 BPM That's What I Like (Jive Bunny & The Master Mixers) – 166 BPM Mambo No. 5 (Lou Bega) – 176 BPM Honky Tonk Twist (Scooter Lee) – 178 BPM – intro 40 temps
Vidéo	:	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=YFYx9m2T0lk">http://www.youtube.com/watch?v=YFYx9m2T0lk</a>

## 1 – 8 4 HEEL STRUTS FORWARD : RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT

- 1, 2 Talon/plante pied D avant
- 3, 4 Talon/plante pied G avant
- 5, 6 Talon/plante pied D avant
- 7, 8 Talon/plante pied G avant

## 9 – 16 WALK BACKWARD : RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT TOGETHER 3 TRAVELING SWIVELS ("RAMBLES") TO LEFT : HEELS, TOES, HEELS, HOLD

- 1, 2, 3 Reculer 3 pas DGD
- 4 Assembler pied G au pied D  
Se déplacer vers la gauche sur les comptes 5 à 8
- 5, 6, 7 Twister talons vers la gauche + twister plantes vers la gauche + twister talons vers la gauche
- 8 Pause en tapant des mains

## 17 – 24 3 TRAVELING SWIVELS ("RAMBLES") TO RIGHT : HEELS, TOES, HEELS, HOLD SWIVEL HEELS LEFT, HOLD, SWIVEL HEELS RIGHT, HOLD

- Se déplacer vers la droite sur les comptes 1 à 4
- 1, 2, 3 Twister talons vers la droite + twister plantes vers la droite + twister talons vers la droite
- 4 Pause en tapant des mains
- 5, 6 Twister talons vers la gauche + pause en tapant des mains
- 7, 8 Twister talons vers la droite + pause en tapant des mains

## 25 – 32 SWIVEL HEELS LEFT, RIGHT, CENTRE, HOLD STEP RIGHT FORWARD, HOLD, PIVOT TURN 1/4 LEFT, HOLD

- 1 Twister talons vers la gauche
- 2 Twister talons vers la droite
- 3 Twister talons au centre
- 4 Pause
- 5, 6 Pied D avant + pause
- 7, 8 Pivot ¼ tour à gauche + pause (9h00)



Traduite par Johane Beudet, prof. diplômée APDEL  
Pour Sylvianne Patry, prof. – École De Danse **LES FANS DU COUNTRY**  
Courriel : [daniel\\_sylvianne@bell.net](mailto:daniel_sylvianne@bell.net) • [beudetlegare@videotron.ca](mailto:beudetlegare@videotron.ca)  
Site web : [www.lesfansducountry.com](http://www.lesfansducountry.com)  
Référence : <http://www.billbader.com/>