

SLOW ME DOWN

Danse : Partenaire (32 temps), débutant/intermédiaire
 Position Double Hand Hold, homme face OLOD, femme face ILOD

Chorégraphe : Dan Albro (Mars 2014)

Musique : Slow Me Down (Sara Evans) – 92 BPM – intro 16 temps

Vidéo enseign. : <https://www.youtube.com/watch?v=QrCMoF3PbJ0>

Vidéo démo : <https://www.youtube.com/watch?v=AsQ02eFHNA>

HOMME

FEMME

1 – 8	MAN & LADY : TAP, KICK, SYNCOPATED WEAVE, SWAY X2, SIDE SHUFFLE	
1, 2	Pointer pied D au pied G + kick pied D à droite	Pointer pied G au pied D + kick pied G à gauche
3 & 4	Croiser pied D derrière pied G + pied G à gauche + croiser pied D devant pied G	Croiser pied G derrière pied D + pied D à droite + croiser pied G devant pied D
5, 6	Pied G à gauche & balancer à gauche + revenir sur pied D & balancer à droite	Pied D à droite & balancer à droite + revenir sur pied G & balancer à gauche
7 & 8	Shuffle de côté vers la gauche GDG	Shuffle de côté vers la droite DGD

9 – 16	ROCK BACK (LADY : COASTER STEP), SHUFFLE BOX	
Lâcher main D/homme G/femme		
1, 2	Rock pied D arrière + revenir sur pied G	1 & 2 Pied G arrière + assembler pied D au pied G + pied G avant
Lâcher les mains		
3 & 4	¼ tour à gauche & shuffle de côté vers la droite DGD	
Vous êtes maintenant en Position Challenge Reverse (dos à dos), homme face LOD, femme face RLOD		
5 & 6	¼ tour à gauche & shuffle de côté vers la droite GDG	
Vous êtes maintenant en Position Challenge (face à face), homme face ILOD, femme face OLOD		
7 & 8	¼ tour à gauche & shuffle de côté vers la droite DGD	
Vous êtes maintenant en Position Challenge Reverse (dos à dos), homme face RLOD, femme face LOD		

17 – 24	BACK X2, ROCK BACK, STEP, TAP (LADY : 1/2 TURN RIGHT & TAP), STEP, TAP	
Tendre les mains G vers l'arrière à la hauteur de la taille		
1, 2	Reculer 2 pas GD	
Vous êtes maintenant en Position One Hand Hold, homme face RLOD, femme face LOD		
3, 4	Rock pied G arrière + revenir sur pied D	
5, 6	Pied G en angle gauche + pointer pied D au pied G	½ tour à droite & pied G arrière + pointer pied D au pied G
Vous êtes maintenant en Position Tandem, face RLOD		
7, 8	Pied D à droite + pointer pied G au pied D	

25 – 32	SHUFFLE 1/2 TURN LEFT, SHUFFLE FWD, STEP 1/4 TURN RIGHT, COASTER STEP (LADY : STEP-PIVOT 1/2 TURN RIGHT)	
1 & 2	¼ tour à gauche & shuffle avant GDG	
Vous êtes maintenant en Positon Right Dancin' Skaters, face OLOD		
3 & 4	¼ tour à gauche & shuffle avant DGD	
Vous êtes maintenant en Position Right Dancin' Skaters, face LOD		
Lâcher mains G		
5, 6	Pied G avant + pivot ¼ tour à droite	
Vous êtes maintenant tous les deux face OLOD en se tenant mains D à la hauteur des hanches		
Lâcher les mains		
7 & 8	Pied G arrière + assembler pied D au pied G + pied G avant	7, 8 Pied G avant + pivot ½ tour à droite
Vous êtes de retour en Position Double Hand Hold, homme face OLOD, femme face ILOD		



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