



www.alpcountryroad.org

SUGAR & PAI

Musiques : « Sugar and pai » de The Boots Band (WCS / ECS, 136 bpm, album « Out in the country »)

Chorégraphe : Kelli Haugen (Norvège) – octobre 2003

Type : line dance : 32 temps, 4 murs

Niveau : débutant / intermédiaire

ROCK, RECOVER, SAILOR STEP, SHUFFLE, STEP, 1/2 TURN

1-2 *Side rock PD à D, revenir sur PG*

3&4 *Sailor step modifié : croiser plante PD derrière PG, PG à G, avancer PD*

5&6 *Shuffle avant PG : PG, PD, PG*

7-8 *Avancer PD, pivoter d'1/2 tour à G (face 6h00)*

CHASSE, ROCK, RECOVER, CHASSE, ROCK, RECOVER

1&2 *Side shuffle PD vers la D : PD, PG, PD*

3-4 *Rock step arrière PG, revenir sur PD*

option : remplacer le rock step arrière par un kick ball change arrière sur 3&4 (kick PG derrière PD, poser PG derrière PD, PD sur place)

5&6 *Side shuffle PG vers la G : PG, PD, PG*

7-8 *Rock step arrière PD, revenir sur PG*

option : remplacer le rock step arrière par un kick ball change arrière sur 7&8 (kick PD derrière PG, poser PD derrière PG, PG sur place)

STEP, CROSS BEHIND, 1/4 TURN, TOUCH, HEEL SWITCHES, TOUCH, 1/4 TURN HOOK

1-4 *PD à D, croiser PG derrière PD, PD à D avec 1/4 tour à D (face 9h00), touch pointe PG à G*

&5&6 *Assembler PG à côté du PD, touch avant talon D, assembler PD à côté du PG, touch avant talon G*

&7 *Assembler PG à côté du PD, touch pointe PD à D*

8 *Pivoter d'1/4 tour à D sur plante PG avec hook PD devant jambe G (face 12h00)*

SHUFFLE, STEP, 1/4 TURN, CROSSING SHUFFLE, KICK BALL CROSS

1&2 *Shuffle avant PD : PD, PG, PD*

3-4 *Avancer PG, pivoter d'1/4 tour à D (face 3h00)*

5&6 *Cross shuffle vers la D (PG croisé devant PD) : PG, PD, PG*

7&8 *Kick ball cross PD : kick PD en diagonale avant D, plante PD à côté du PG, croiser PG devant PD*

REPRENDRE AU DEBUT SANS PERDRE LE SOURIRE !!!!

