



Ready For It (This is it)

Musique « This Is It » - Oh The Larceny - 117 Bpm
Chorégraphe Evan VanScoyk (USA) - Septembre 2022

Niveau : Novice - 48 temps 2 murs

Départ 2 x 8 temps

SECTION 1

HOP HOLD SHAKE/SWIVEL X2 (FWD-BACK)

- 1 - 2 HOP : petit saut vers l'avant en posant PD puis PG, HOLD : pause
3 - 4 SHAKE / SWIVEL : mouvements de hanches ou pivoter les talons *
5 - 6 HOP : petit saut vers l'arrière en posant PD puis PG, HOLD : pause
7 - 8 SHAKE / SWIVEL : mouvements de hanches ou pivoter les talons *

*Style : ajoutez votre touche personnelle : tourner les hanches sur les murs impairs et pivoter les talons et les orteils sur les murs pairs pour suivre la musique

SECTION 2

TOE TAPS SAILOR X2 (R-L)

- 1 - 2 TOE TAPS : tap pointe D devant, tap pointe D à D
3&4 SAILOR STEP : croiser PD derrière PG, poser PG à G, poser PD à D
5 - 6 TOE TAPS : tap pointe G devant, tap pointe G à G
7&8 SAILOR STEP : croiser PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G

SECTION 3

TOE TOUCH ¼ KICK COASTER X2 (R-L)

- 1 - 2 TOE TOUCH : poser pointe D devant, pivoter d' ¼ de tour à D en donnant un coup de PD devant 3:00
3&4 COASTER STEP : reculer PD, reculer PG à coté PD, avancer PD
5 - 6 TOE TOUCH : poser pointe G devant, pivoter d' ¼ de tour à G en donnant un coup de PG devant 12:00
7&8 COASTER STEP : reculer PG, reculer PD à coté PG, avancer PG

SECTION 4

R ROCKING CHAIR, ¼ TURN W/ HIP ROLL

- 1 - 4 ROCKING CHAIR : avancer PD, retour pdc sur PG, reculer PD, retour pdc sur PG
5 - 6 STEP 1/8 TURN : avancer PD, 1/8 de tour à G en roulant les hanches 10:30
7 - 8 STEP 1/8 TURN : avancer PD, 1/8 de tour à G en roulant les hanches 9:00

SECTION 5

STOMP SIDE BEHIND-SIDE-CROSS X2 (R-L)

- 1 - 2 STOMP : frapper PD sur le sol à D, HOLD : pause
3&4 BEHIND- SIDE-CROSS : croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG
5 - 6 STOMP : frapper PG sur le sol à G, HOLD : pause
7&8 BEHIND-SIDE-CROSS : croiser PG derrière PD, poser PD à D, croiser PG devant PD

SECTION 6

R ROCKING CHAIR, 4 STAMP ¼ TURN LEFT

- 1 - 4 ROCKING CHAIR : avancer PD, retour pdc sur PG, reculer PD, retour pdc sur PG
5 - 8 4 STAMPS WITH ¼ TURN : 1/16 de tour à G en frappant le sol avec PD vers la diagonale D, 1/16 de tour à G en frappant le sol avec PD vers la diagonale D, 1/16 de tour à G en frappant le sol avec PD vers la diagonale D, 1/16 de tour à G en frappant le sol avec PD vers la diagonale D 6:00

Good luck 🙏 , good dance 🙌 !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps

Fiche traduite par Léa Country Dance, seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKQg2XWkrA>