STRUMMINGBIRD

Musique « *One More* » James Johnston *- bpm 122 - Country*
Chorégraphe *Maddison Glover (AUS) – Octobre 2025*
Niveau ultra débutant – 32 temps – 4 murs
Départ 4 x 8 temps

SECTION 1

SIDE, TOUCH IN PLACE, SIDE TOUCH IN PLACE, VINE RIGHT, TOUCH TOGETHER

1 – 2 SIDE : poser PD à D en fléchissant légèrement les 2 genoux (Option : basculez les hanches vers la D)
TOUCH : poser pointe G sur place Option : cliquer avec la main D devant les yeux ou incliner le chapeau
3 – 4 SIDE : poser PG à G en fléchissant légèrement les 2 genoux (Option : basculez les hanches vers la G)
TOUCH : poser pointe D sur place Option : cliquer avec la main G devant les yeux ou incliner le chapeau
5 – 7 VINE RIGHT : poser PD à D, croiser PG derrière PD, poser PD à D
– 8 TOUCH : poser pointe G près du PD (pdc PD)

SECTION 2

STEP OUT WITH HIP BUMP, HIP BUMP, HIP BUMP, HIP BUMP WITH FLICK BEHIND, VINE LEFT, TOUCH TOGETHER

1 – 2 STEP OUT / ROCK WITH BUMP : poser PD à G en fléchissant légèrement les 2 genoux en poussant les hanches vers la G, retour pdc sur PD en poussant les hanches vers la D
3 – 4 HIP BUMP / ROCK : poser PG sur place en poussant les hanches vers la G, retour pdc sur PD en poussant les hanches vers la D et FLICK : donner un coup de PD derrière PG
5 – 7 VINE LEFT : poser PG à G, croiser PD derrière PG, poser PG à G
– 8 TOUCH : poser pointe D près du PG (pdc PG)

SECTION 3

HEEL STRUTS FORWARD X4

1 – 4 HEEL STRUT : poser talon D devant, abaisser la pointe
3 – 4 HEEL STRUT : poser talon G devant abaisser la pointe
5 – 6 HEEL STRUT : poser talon D devant, abaisser la pointe
7 – 8 HEEL STRUT : poser talon G devant, abaisser la pointe
Option: intensifier le mouvement en fléchissant légèrement les genoux lorsque l'on abaisse la pointe

SECTION 4

DOUBLE HEEL FORWARD, DOUBLE TOE BACK, ¼ TURNING V-STEP

1 – 2 HEEL : taper talon D devant x2
3 – 4 TOE : taper pointe D derrière x2
5 – 8 ¼ TURNING V-STEP : avancer PD vers la diagonale D, avancer PG vers la diagonale G (pieds écartés) tourner d' ⅛ de tour à D (1:30) en posant PD derrière, tourner ⅛ de tour à D en posant PG près du PD *
Option: sur le 8ème temps sauter en rassemblant les pieds et frapper dans les mains **3:00**

**** FINAL : après le dernier V-Step, vous serez face à 6:00, rajouter un demi-tour à D pour vous retrouver face à 12:00, en écartant les pieds et en levant les deux mains !***

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/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA