

# FREEZE & SHAKE

Chorégraphes : Wanda Heldt & Perth WA

Type : Danse en Ligne, 48 Temps, 4 Murs

Difficulté : Intermédiaire

Musique : *Ice Cream Freeze* par Miley Cyrus, **104 Bpm**, (CD : Hannah Montana)

Note Départ : 24 temps sur *Ice Cream Freeze* par Miley Cyrus

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
<b>Section 1</b>	<b>RIGHT HEEL BALL STEP, ROCK, RECOVER, ½ TURN RIGHT SHUFFLE FORWARD</b>		
1&2	Toucher Talon PD en Av, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Heel Ball Step	Av
3&4	Toucher Talon PD en Av, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Heel Ball Step	
5-6	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar,	Rock Step	Sur place
7&8	½ t à D avec Pas PD en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Turn Shuffle	½ D (6h)
<b>Section 2</b>	<b>LEFT HEEL BALL STEP, ROCK, RECOVER, ½ TURN LEFT SHUFFLE FORWARD</b>		
1&2	Toucher Talon PG en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Heel Ball Step	Av
3&4	Toucher Talon PG en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Heel Ball Step	
5-6	Pas PG en Av, Revenir PdC sur PD en Ar,	Rock Step	Sur place
7&8	½ t à G avec Pas PG en Av, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Turn Shuffle	½ G (12h)
<b>Section 3</b>	<b>HIP BUMPS TRAVELLING FORWARD RIGHT, LEFT, RIGHT, HIP BUMPS WITH SHIMMIES</b>		
1&2	Toucher Pointe PD en Av et Pousser Hanche D en Av, Pousser Hanche G en Ar, Poser Talon PD sur place et Pousser Hanche D en Av,	Bump & Bump	Av
3&4	Toucher Pointe PG en Av et Pousser Hanche G en Av, Pousser Hanche D en Ar, Poser Talon PG sur place et Pousser Hanche G en Av,	Bump & Bump	
5&6	Toucher Pointe PD en Av et Pousser Hanche D en Av, Pousser Hanche G en Ar, Poser Talon PD sur place et Pousser Hanche D en Av,	Bump & Bump	
7&8	Toucher Pointe PG en Av et Pousser Hanche G en Av, Pousser Hanche D en Ar, Poser Talon PG sur place et Pousser Hanche G en Av, <i>Sur les temps 3&amp;4 et 7&amp;8, légère baisse sur le genou Ar quand vous avancez</i> <i>Sur les Bumps, remuer les épaules d'Av en Ar</i>	Bump & Bump	
<b>Section 4</b>	<b>SIDE ROCK, RECOVER, RIGHT SAILOR STEPS, SIDE ROCK, RECOVER, LEFT SAILOR STEP ¼ TURN LEFT</b>		
1-2	Pas PD à D, Revenir PdC sur PG à G,	Side Rock	Sur place
3&4	Croiser PD derrière PG (PdC sur l'Av), Pas PG à G, Pas PD légèrement en Av,	Sailor Step	
5-6	Pas PG à G, Revenir PdC sur PD à D,	Side Rock	
7&8	Croiser PG derrière PG (PdC sur l'Av), 1/8 t à G avec Pas PD à D, Pas PG légèrement en Av,	Sailor ¼ Left	¼ G (9h)
<b>Section 5</b>	<b>PADDLE TURNS LEFT &amp; RIGHT</b>		
1&2&	Toucher Pointe PD à D avec 1/8 t à G, Revenir PdC sur PG à G, Toucher Pointe PD à D avec 1/8 t à G, Revenir PdC sur PG à G,	Paddle Right Turn	¼ G (6h) ¼ G (3h)
3&4	Toucher Pointe PD à D avec 1/8 t à G, Revenir PdC sur PG à G, Pas PD légèrement en Av,		
5&6&	Toucher Pointe PG à G avec 1/8 t à G, Revenir PdC sur PD à D, Toucher Pointe PG à G avec 1/8 t à G, Revenir PdC sur PD à D,	Paddle Left Turn	¼ D (6h) ¼ D (9h)
7&8	Toucher Pointe PG à G avec 1/8 t à G, Revenir PdC sur PD à D, 1/8 t à D avec Pas PG en Av,		

**Section 6 SYNCOPATED 2X ¼ MONTEREY TURNS RIGHT, ROCK, RECOVER, LEFT COASTER STEP**

1&2&	Toucher Pointe PD à D, ¼ t à D avec PD à côté PG, Toucher Pointe PG à G, PG à coté PD,	Monterey ¼	¼ D (12h)
3&4	Toucher Pointe PD à D, ¼ t à D avec PD à côté PG, Toucher Pointe PG à G,	Monterey ¼	¼ D (3h)
5-6	Pas PG en Av, Revenir PdC sur PD en Ar,	Rock Step	Sur place
7&8	Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	

*Recommencer en gardant votre sourire*

*Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous*



# Freeze & Shake



**Count:** 48                      **Wall:** 4                      **Level:** Easy Intermediate  
**Choreographer:** Wanda Heldt - Perth WA – Jan 2010  
**Music:** Ice Cream Freeze by: Miley Cyrus [Cd Hannah Montana]

---

## **S1. RIGHT HEEL BALL STEP, ROCK, RECOVER, ½ TURN RIGHT SHUFFLE FORWARD**

1&2              Touch Right heel forward, Step Right next to Left, Step Left forward.  
3&4              Touch Right heel forward, Step Right next to Left, Step Left forward.  
5-6              Rock forward on Right, Recover on Left,  
7&8              ½ turn Right Shuffle forward R.L.R. [6:00]

## **S2. LEFT HEEL BALL STEP, ROCK, RECOVER, ½ TURN LEFT SHUFFLE FORWARD**

1&2              Touch Left heel forward, Step Left next to Right, Step Right forward.  
3&4              Touch Left heel forward, Step Left next to Right, Step Right forward.  
5-6              Rock forward on Left, Recover on Right,  
7&8              ½ turn Left Shuffle forward L.R.L. [12:00]

## **S3. HIP BUMPS TRAVELLING FORWARD R,L,R, HIP BUMPS with Shimmies**

1&2              Step Right toe forward and Hip bump to Right,Left. Right & Step on Right.  
3&4              Step Left toe forward and Hip bump Left,Right,left & step on Left. [slight knee dip ]  
5&6              Step Right toe forward and Hip bump to Right,Left. Right & Step on Right.  
7&8              Step Left toe forward and Hip bump Left,Right,left & step on Left. [Slight knee dip ]

**Note: On steps - 3&4 and 7&8 slight knee dip as you step forward.**

## **S4. SIDE ROCK, RECOVER, RIGHT SAILOR STEPS, SIDE ROCK, RECOVER, LEFT SAILOR STEP ¼ TURN LEFT**

1-2              Rock Right, Recover on Left.  
3&4              Step Right behind Left, Recover on Left, Step Right out to Right side.  
4-6              Rock Left, Recover on Right.  
7&8              ¼ turn Left, Step Left behind Right, Recover on to Right, Step Left out to Left side [9:00]

## **S5.. PADDLE TURNS LEFT & RIGHT**

1&              Point Right toe forward turn 1/8 left, [Weight on Left as you paddle turn]  
2&              Point Right toe forward turn 1/8 left,  
3&              Point Right toe forward turn 1/8 left,  
4              Step down on Right slightly forward. [3:00]  
5&              Point Left toe forward turn 1/8 Right, [weight on Right as you paddle turn]  
6&              Point Left toe forward turn 1/8 Right,  
7&              Point Left toe forward turn 1/8 Right,  
8              1/8 turn Right Step down on Left. [9:00]

**S6. SYNCOPATED 2 x ¼ MONTEREY TURNS RIGHT, ROCK, RECOVER, LEFT COASTER STEP**

1&2 Touch Right toe to Right side, Step on Right turn ¼ Right, Touch Left Toe to Left side. [12:00]

&3 Step Left next to Right, Touch Right toe to Right side.

&4 Step on Right turn ¼ Right, Touch Left toe to left side. [3:00]

5-6 Rock forward on Left, Recover on to Right,

7&8 Step back on Left, Step Right next to Left, Step Left forward.

**Restart..... Have Fun In Life & In Dance**

**Email: [silverstarwandarers@hotmail.com](mailto:silverstarwandarers@hotmail.com) Website: [www.silverstarw.com.au](http://www.silverstarw.com.au)**

