

SHAKE IT !

Chorégraphe : Nicola Lafferty & Lee Easton

Type : Danse en Ligne, 64 Temps, 2 Murs

Difficulté : Intermédiaire

Musique : *Shake It* par Metro Station, **152 Bpm**, (CD : Metro Station)

Note Départ : 48 temps sur Shake It ! par Metro Station

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
Section 1 STEP KICK, STEP DOUBLE KICK, & CROSS UNWIND, SIDE STEP			
1-2	1/8 t à G avec PG en Av, Lancer Pointe PD vers l'Av,	Step Kick & Kick Kick & Cross	(10h30) Sur place
3	PD à côté PG,		
4-5	Lancer Pointe PG vers l'Av (2 fois),	Unwind Side	(12h)
&6	PG à côté PD, Croiser PD devant PG,		
7-8	7/8 t à G avec PdC sur PG à G, Pas PD à D,		
Section 2 SAILOR STEPS, HOLD, BALL CHANGE			
1&2	Croiser PG derrière PD (PdC sur l'Av), Pas PD à D, Pas PG légèrement en Av,	Left Sailor	Sur place
3&4	Croiser PD derrière PG (PdC sur l'Av), Pas PG à G, Pas PD légèrement en Av,	Right Sailor	
5&6	Croiser PG derrière PD (PdC sur l'Av), Pas PD à D, Pas PG légèrement en Av,	Left Sailor	
7	Pause,	Hold	
&8	PD à côté PG, 1/8 t à G avec Pas PG en Av,	& Step	(10h30)
Section 3 SIDE TOUCH HOP STEPS, DOUBLE KICK, SIDE KICKS			
1&2	Toucher Pointe PD à D, Monter Genou D vers l'Av en décollant PG du sol, Croiser PD devant PG,	Touch Hitch Cross	Av
3&4	Toucher Pointe PG à G, Monter Genou G vers l'Av en décollant PD du sol, Croiser PG devant PD,	Touch Hitch Cross	
5-6	Lancer Pointe PD à D, (2 fois),	Kick Kick & Kick & Kick	Sur place
&7	PD à côté PG, Lancer Pointe PG à G,		
&8	PG à côté PD, Lancer Pointe PD à D,		
Section 4 STEP 1/8 TURN, HOLD, STEP 3/4 TURN, HOLD, SYNCOPATED TURN, SIDE TRIPLE INTO DRAG			
1-2	1/8 t à G avec Pas PD en Av, Pause,	Walk Hold	1/8 G (9h)
3-4	3/4 t à G avec PdC sur PG à G, Pause,	3/4 Left Hold	3/4 G (12h)
&5	Pas PD à D, Croiser PG derrière PD,	& Cross	
6	Tour Complet par la G sur Ball PG,	Pivot Full Turn	Sur place
7&8	Pas PD à D, PG à côté PD, Grand Pas PD à D, (<i>Ramener Talon G, en le frottant sur le sol, à côté PD</i>)	Right Big Side	D
Section 5 HOLD, ROCK TO DIAGONAL, TRIPLE BACK, 2 WALKS BACK			
1-2	Pause sur 2 Temps,	Hold	Sur place
3-4	1/8 t à D avec Pas PG en Av, Revenir PdC sur PD en Ar,	Rock Step	(1h30)
5&6	Pas PG en Ar, PD à côté PG, Pas PG en Ar,	Back Shuffle	Ar
7-8	Pas PD en Ar, Pas PG en Ar,	Back Back	
Section 6 PLIE WALKS TRAVELING BACK, BALL-CHANGE			
1-2	En pliant les genoux, Pas PD en Ar (corps tourné à D),	Traveling Back	Ar
3-4	En pliant les genoux, Pas PG en Ar (corps tourné à G),	Back	
5-6	En pliant les genoux, Pas PD en Ar (corps tourné à D),	Back	
7&8	1/8 t à G avec Pas PG à G, Pas PD légèrement en Ar, PG sur place,	Anchor Step	(12h)

Section 7 KICK BALL-CHANGES TRAVELING ½ A TURN*Tout en faisant ½ t à G*

- 1&2 Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG, Pas PG sur place,
 3&4 Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG, Pas PG sur place,
 5&6 Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG, Pas PG sur place,
 7&8 Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG, Pas PG sur place,

Kick Ball Change
 Kick Ball Change
 Kick Ball Change
 Kick Ball Change

½ G (6h)

Section 8 SYNCOPATED TOUCHES, LAYOUT FORWARD, HOLD, BALL CHANGE

- 1& Toucher Pointe PD à D, PD à côté PG,
 2& Toucher Pointe PG à G, PG à côté PD,
 3& Toucher Pointe PD en Av, PD à côté PG,
 4& Toucher Pointe PG en Av, PG à côté PD,
 5 Grand Pas PD vers l'Av (en laissant le haut du corps en Ar)
 6-7 Pause sur 2 Temps (*en ramenant le haut du corps*),
 &8 PG à côté PD, PD sur place (*mettre le corps en préparation du début de la danse, en diagonale G*)

Toe Switches

Sur place

Big Step
 Hold
 & Change

Av

Sur place

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

Shake It!

Choreographed by Nicola Lafferty & Lee Easton

Description: 64 count, 2 wall, intermediate line dance
Musique: Shake It by Metro Station [CD: Metro Station]
Intro: 48

STEP KICK, STEP DOUBLE KICK, & CROSS UNWIND, SIDE STEP

- 1 Turn 1/8 left and step left forward (10:30)
- 2 Kick right diagonally forward
- 3 Step right together
- 4-5 Kick left forward, kick left forward
- &6 Step left together, cross right over
- 7 Unwind 7/8 left (weight to left) (12:00)
- 8 Step right side

SAILOR STEPS, HOLD, BALL CHANGE

- 1&2 Left sailor step
- 3&4 Right sailor step
- 5&6 Left sailor step
- 7 Hold
- &8 Step right together, turn 1/8 left and step left forward (10:30)

SIDE TOUCH HOP STEPS, DOUBLE KICK, SIDE KICKS

- 1&2 Touch right side, hop left in place and hitch right, cross right over
- 3&4 Touch left side, hop right in place and hitch left, cross left over
- 5-6 Kick right side, kick right side
- &7 Step right together, kick left side
- &8 Step left together, kick right side

STEP 1/8 TURN, HOLD, STEP 3/4 TURN, HOLD, SYNCOPATED TURN, SIDE TRIPLE INTO DRAG

- 1-2 Turn 1/8 left and step right forward, hold (9:00)
- 3-4 Unwind 3/4 left (weight to left), hold (12:00)
- &5 Step right side, cross left behind
- 6 Unwind a full turn left (weight to left)
- 7& Step right side, step left together
- 8 Big step right side

Drag left toward right

HOLD, ROCK TO DIAGONAL, TRIPLE BACK, 2 WALKS BACK

- 1-2 Hold
- 3-4 Turn 1/8 right diagonal and rock left forward, recover to right (1:30)
- 5&6 Chassé back left-right-left
- 7-8 Step right back, step left back

PLIE WALKS TRAVELING BACK, BALL-CHANGE

- 1-2 Rock right back (bend both knees and angle body to right), recover to left
- 3-4 Rock left back (bend both knees and angle body to left), recover to right
- 5-6 Repeat 1-2
- 7 Turn 1/8 left and step left side (12:00)
- &8 Step right slightly back, step left in place

KICK BALL-CHANGES TRAVELING ½ A TURN

- 1&2 Turn ½ left and right kick ball change (6:00)
- 3&4 Right kick ball change
- 5&6 Right kick ball change
- 7&8 Right kick ball change

SYNCOPATED TOUCHES, LAYOUT FORWARD, HOLD, BALL CHANGE

- 1& Touch right side, step right together
- 2& Touch left side, step left together
- 3& Touch right forward, step right together
- 4& Touch left forward, step left together
- 5 Big step right forward (take body back)
- 6-7 Hold (bring body upright)
- &8 Step left together, step right in place

Angling to left diagonal, ready to begin the dance again

REPEAT

Informations pour contacter le chorégraphe:
Lee Easton | [\[Courriel\]](#)

Ajouté aux archives Kickit: 21-Feb-2012

