



# ADRENALIZE

Chorégraphe Tina Argyle, U.K. ( 2015 )

Danse en ligne : Niveau Intermédiaire, 64 comptes - 2 murs

Musique : Good Thing / Keith Urban

Traduction Nat'Line Dance

Intro de 40 comptes, départ sur le mot Hold

\*Walk, Walk, Side Mambo Cross, Walk, Walk, Side Mambo Cross,

1-2 PD devant, PG devant (12:00)

3&4 Rock du PD à droite, Retour sur le PG - Croiser le PD devant le PG

5-6 PG devant, PD devant

7&8 Rock du PG à gauche, Retour sur le PD, Croiser le PG devant le PD

\*Diagonal Back And Hip Bumps ) X2, 1/4 Turn And Hip Bumps, Side And Hip Bumps,

1 PD derrière en diagonale à droite, coup de hanches à droite

&2 Coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite poids sur le PD

3 PG derrière en diagonale à gauche, coup de hanches à gauche

&4 Coup de hanches à droite, Coup de hanches à gauche poids sur le PG

5 ¼ de tour à droite et PD à droite, coup de hanches à droite (03:00)

&6 Coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite poids sur le PD

7& PG à gauche, coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite

8 Coup de hanches à gauche poids sur le PG

\*Side Rock Step With Sways, Side, Touch, Side Rock Step With Sways, Large Side, Slide And Touch,

1 Rock du PD à droite, balancer les hanches à droite

2 Retour sur le PG, balancer les hanches à gauche

3-4 PD à droite, Pointe G à côté du PD

5 Rock du PG à gauche, balancer les hanches à gauche

6 Retour sur le PD, balancer les hanches à droite

7-8 Grand Pas du PG à gauche, Glisser et toucher la pointe D à côté du PG





\*Side, Behind, Chasse To Right, Cross Rock Step, Side, Twist Heel Toe Heel,

- 1-2 PD à droite, Croiser le PG derrière le PD  
3&4 Pas Chassé PD, PG, P D, de côté, vers la droite  
5&6 Rock du PG croisé devant le PD, Retour sur le PD - PG à gauche  
7& Pivoter le talon D vers le PG - Pivoter la pointe D vers le PG  
8 Pivoter le talon D vers le PG poids sur le PG

\*Heel Switches, Large Step, Touch, Heel Switches, Large Step, Touch,

- 1&2& Talon D devant - PD à côté du PG, Talon G devant, PG à côté du PD  
3-4 Grand pas du PD devant en diagonale à droite, Pointe G à côté du PD  
5&6& Talon G devant, PG à côté du PD, Talon D devant, PD à côté du PG  
7-8 Grand pas du PG devant en diagonale à gauche, Pointe D à côté du PG

\* Shuffle Back, Shuffle Back, 1/2 Turn, Step, 1/4 Turn, Cross,

- 1&2 Pas Chassé PD, PG, PD, en reculant  
3&4 Pas Chassé PG, PD, PG, en reculant  
5-6 ½ tour à droite et PD devant PG devant (09:00)  
7-8 ¼ de tour à droite et PD droite, Croiser le PG devant le PD (12:00)

\*1/4 Turn, 1/4 Turn, Cross Shuffle, Side Rock Step, Behind, Side, Cross,

- 1-2 ¼ de tour à gauche et PD derrière 1/4 de tour à gauche et PG à gauche (06:00)  
3&4 Croiser le PD devant le PG - PG à gauche, Croiser le PD devant le PG  
5-6 Rock du PG à gauche Retour sur le PD  
7&8 Croiser le PG derrière le PD, PD à droite Croiser le PG devant le PD

**Restrat** à ce point ci de la danse sur le Mur 2 (12 :00)

\*Side, Behind, Side, Heel Ball Cross, Side, Behind, Side, Heel Switches.

- 1-2& PD à droite Croiser le PG derrière le PD, PD à droite  
3& Talon G devant en diagonale à gauche PG à côté du PD  
4 Croiser le PD devant le PG  
5 6& PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG, PG à gauche  
7&8& Talon D devant, PD à côté du PG, Talon G devant PG à côté du PD

www.natlinedance.fr

