

# Adaptable



**Chorégraphe :** Franck Trace  
**Type :** Danse en ligne  
**Description :** 4 murs, 32 temps  
**Niveau :** Débutant / Intermédiaire  
**Musiques :** Trust yourself par Carlene Carter  
Touch me (all night long) par Cathy Dennis  
My prerogative par Bobby Brown

## **1-8 Kick Ball Heel ¼ Turn, Step, Walk, Walk, Shuffle Fwd, Rock Step**

1&2 PD Kick avant, PD sur place en faisant ¼ de tour à G, PG Talon avant  
&3-4 PG assemblé au PD, PD avant, PG avant (09:00)  
5&6 PD avant, PG assemblé PD, PD avant  
7-8 PG avant, retour sur PD

## **9-16 Coaster Step, Step, Pivot ¼ Turn, Sailor Step, Sailor Step ¼ Turn**

1&2 PG arrière, PD assemblé au PG, PG avant  
3-4 PD avant, PG sur place en faisant ¼ de tour à G (06:00)  
5&6 PD croisé derrière le PG, PG à G, PD à côté du PG  
7& PG croisé derrière le PD avec ¼ de tour à G, PD sur place  
8 PG à côté du PD (03:00)

## **17-24 Small Jump Fwd, Hold, Small Jump Back, Hold, Shuffle Fwd, Shuffle Fwd**

&1-2 PD Petit saut avant et PG assemblé au PD - Pause  
Taper des mains ou cliquer des doigts  
&3-4 PD Petit saut arrière et PG assemblé au PD - Pause  
Taper des mains ou cliquer des doigts  
*Sur les sauts, bouger les épaules (Shimmy Shoulders)*  
5&6 PD avant, PG assemblé au PD, PD avant en avançant en diagonale à D  
7&8 PG avant, PD assemblé au PG, PG avant en avançant en diagonale à G

## **25-32 Rock Step, Triple Step ½ Turn, Rock Step, Triple Step ½ Turn**

1-2 PD avant, retour sur PG  
3&4 PG Triple Step(DGD) en faisant ½ tour à D (09:00)  
5-6 PG avant, retour sur PD  
7&8 PG Triple Step(GDG) en faisant ½ tour à G (03:00)

**Recommencez au début, en gardant le sourire... et la tête haute !**

PD = Pied Droit ; PG = Pied Gauche ; D = Droite ; G = Gauche ; PdC = Poids du Corps