

Get Lost (fr)

Compte: 32

Mur: 0

Niveau: Débutant cercle

Chorégraphe: David LECAILLON (FR) - Décembre 2025

Musique: Get Lost - Andrew Swift



section 1 : WALK R L, MAMBO FWD, TRIPLE BACK, COASTER STEP

- 1-2 poser PD devant, poser PG devant
- 3&4 poser PD devant, revenir en appui sur PG, poser PD a coté PG
- 5&6 poser PG derrière, ramener PD vers PG , poser PG derrière
- 7&8 poser PD derrière, ramener PG vers PD, poser PD devant

section 2 : HEEL SWITCHES

- 1&2& poser talon PG devant, ramener PG vers PD, poser talon PD devant, ramener PD vers PG
- 3&4 poser talon PG devant , claps
- 5&6& poser talon PD devant, ramener PD vers PG, poser talon PG devant, ramener PG vers PD
- 7&8 poser talon PD devant , claps

section 3 : HOOK, TRIPLE FWD, STEP FWD, ½ TURN R, TRIPLE FWD, STEP FWD, ½ TURN L

- &1&2 hook PD devant jambe Gauche , poser PD devant, ramener PG vers PD poser PD devant
- 3-4 poser PG devant , faire ½ tour à Droite
- 5&6 poser PG devant, ramener PD vers PG, poser PG devant
- 7-8 poser PD devant, faire ½ tour à Gauche

section 4 : SIDE ROCK X3 & BALL , SIDE ,TOUCH (toucher les mains des danseurs à droite et à gauche)

- 1-2& poser PD à droite, revenir en appui sur PG, ramener PD à cote PG
- 3-4& poser PG à Gauche , revenir en appui sur PD, ramener PG à coté PD
- 5-6& poser PD à Droite, revenir en appui sur PG, ramener PD à coté PG
- 7-8 poser PG à Gauche, toucher pointe PD à coté PG

TAG (en tenant les mains des danseur à Droite et à Gauche)

section 1 : ROCKING CHAIR , ROCK FWD

- 1-2 poser PD devant , revenir en appui sur PG
- 3-4 poser PD derrière, revenir en appui sur PG
- 5-6 poser PD devant, revenir en appui sur PG

section 2 : ROCK BACK TRIPLE SIDE ROCK BACK TRIPLE SIDE

- 1-2 poser PD derrière, revenir en appui sur PG
- 3&4 poser PD à Droite, ramener PG vers PD, poser PD à Droite
- 5-6 poser PG derrière, revenir en appui sur PD
- 7&8 poser PG à gauche, ramener PD vers PG, poser PG à Gauche

section 3 : ROCK BACK TRIPLE FWD ROCK FWD TRIPLE BACK

- 1-2 poser PD derrière, revenir en appui sur PG
- 3&4 poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant
- 5-6 poser PG devant, revenir en appui sur PD
- 7&8 poser PG derrière, ramener PD vers PG, poser PG derrière

section 4 : ROCK BACK TRIPLE SIDE ROCK BACK TRIPLE SIDE

- 1-2 poser PD derrière, revenir en appui sur PG
- 3&4 poser PD à Droite, ramener PG vers PD, poser PD à Droite
- 5-6 poser PG derrière, revenir en appui sur PD
- 7&8 poser PG à gauche, ramener PD vers PG, poser PG à Gauche

section 5 : ROCK BACK TRIPLE FWD ROCK FWD TRIPLE BACK

- 1-2 poser PD derrière, revenir en appui sur PG
- 3&4 poser PD devant, ramener PG vers PD, poser PD devant
- 5-6 poser PG devant, revenir en appui sur PD
- 7&8 poser PG derrière, ramener PD vers PG, poser PG derrière

recommencer avec le sourire

dadouchoregraphe@outlook.fr
