



# LONG LONG WAY

**Chorégraphe :** The Girls " – Maureen & Michelle JONES – ANGLETERRE / Avril 2008

**Source :** SPEED'IRENE

**Niveau :** Novice / Intermédiaire

**Description :** Ligne Dance, 48 temps - 2 murs // **LILT**

**Musique :** Long long way - Alan JACKSON - BPM 125/Polka

Man ! I feel like a woman - Shania TWAIN - BPM 127

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 6 / 2011

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

## Introduction : 32 temps

### HEEL & TOE TOUCHES, CROSS ROCK, SIDE ROCK

- 1** TOUCH talon D sur diagonale avant D ↗  
**&2** SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH pointe PG sur diagonale arrière G ↘  
**&3** SWITCH : pas PG à côté du PD - TOUCH talon D sur diagonale avant D ↗  
**&4** SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G sur diagonale avant G ↘  
**&5.6** SWITCH : pas PG à côté du PD - CROSS ROCK STEP D devant, revenir sur PG derrière  
**7.8** ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G

### SAILOR, SAILOR ½ TURN, HEEL ROCK WITH HITCH, RECOVER, BACK ROCK

- 1&2** SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - pas PD côté D  
**3&4** SAILOR STEP G : 1/4 de tour G . . . CROSS PG derrière PD - 1/4 de tour G . . . pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
**5.6** ROCK talon D sur diagonale avant D ↗ . . . HITCH genou G arrière , revenir sur PG arrière  
**7.8** ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant

### STEP, ½ PIVOT, WALKS, JAZZ BOX, CROSS

- 1.2** Pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)  
**3.4** 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant  
**5 à 8** JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG (PD à G du PG) - pas PG arrière . . .  
. . . . Pas PD côté D - CROSS PG devant PD

### ½ MONTEREY TURNS

- 1.2** TOUCH pointe PD côté D - (*sur le BALL du PG*) 1/2 tour D . . . Pas PD à côté du PG  
**3.4** TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD  
**5.6** TOUCH pointe PD côté D - (*sur le BALL du PG*) 1/2 tour D . . . Pas PD à côté du PG  
**7.8** TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD

### KICK-BALL-CROSSES, SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-ACROSS

- 1&2** KICK BALL CROSS D : KICK PD avant ↗ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD  
**3&4** KICK BALL CROSS D : KICK PD avant ↗ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD  
**5.6** ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G  
**7&8** BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

### KICK-BALL-CROSSES, SIDE ROCK, SAILOR ½ TURN

- 1&2** KICK BALL CROSS G : KICK PG avant ↘ - pas BALL PG à côté du PD - CROSS PD devant PG  
**3&4** KICK BALL CROSS G : KICK PG avant ↘ - pas BALL PG à côté du PD - CROSS PD devant PG  
**5.6** ROCK STEP latéral G côté G, revenir sur PD côté D  
**7&8** SAILOR STEP G : 1/4 de tour G . . . CROSS PG derrière PD - 1/4 de tour G . . . pas PD à côté du PG - pas PG avant

### FIN : la danse se termine après le 32ème temps, pour finir à 12 : 00 - finir avec ces 4 temps

- 5.6** TOUCH pointe PD côté D - pas PD à côté du PG  
**7.8** TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD