



# PERFECT DAY

**Chorégraphe** : Benny RAY - Randers , DANEMARK / Août 2010

**Source** : Speed'Irène

**Niveau** : novice

**Description** : Danse en ligne : 32 temps – 2 murs + **2 RESTART**

**Musique** : **Perfect day - LADY ANTEBELLUM - BPM 104**

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

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

## **Introduction : 32 temps**

### **STEP RIGHT FORWARD-LEFT-RIGHT-LEFT, RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK**

**1 à 4** 4 pas avant : pas PD avant - pas PG avant - pas PD avant - pas PG avant

**5&6** *ROCK MAMBO D avant* : ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière – Pas PD à côté du PG

**7&8** *ROCK MAMBO G arrière* : ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant – Pas PG à côté du PD

### **RIGHT MAMBO SIDE, LEFT MAMBO SIDE, RIGHT COASTER STEP, SLIDE LEFT, TOUCH**

**1&2** *ROCK MAMBO D latéral* : ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G - pas PD à côté du PG

**3&4** *ROCK MAMBO G latéral* : ROCK STEP latéral G côté G, revenir sur PD côté D - pas PG à côté du PD

**5&6** *COASTER STEP D* : reculer BALL PD - Reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

**7.8** Grand pas PG côté G - SLIDE PD vers G . . . . TAP PD à côté du PG

## **RESTART : ici, sur les 2ème et le 5ème murs (les 2 fois, face - 6 : 00 -)**

### **ROLLING GRAPEVINE RIGHT, TOUCH, OUT, OUT, SWIVELS TOGETHER**

**1.2.3** *ROLLING VINE à D* : **1/4 de tour D** . . . . Pas PD avant - **1/4 de tour D** . . . .

Pas PG côté G . . . . . - **1/2 tour D** . . . . Pas PD côté D

**4** TAP PG à côté du PD

**5.6** Pas PG côté G " **OUT** " - pas PD côté D " **OUT** " (*pieds APART*)

**7&8** SWIVEL des pointes " **IN** " ↻ ↻ - SWIVEL des talons " **IN** " ↻ ↻ - SWIVEL des pointes " **IN** " ↑ ↑ (*1ère*)

### **SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, LEFT COASTER STEP, STEP 1/2 TURN**

**1.2** Pas PG côté G - TAP PD à côté du PG

**3.4** Pas PD côté D - TAP PG à côté du PD

**5&6** *COASTER STEP G* : reculer BALL PG - Reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

**7.8** Pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)