



Get Juicy

Musique : « Juicy Wiggle » par Redfoo
 Chorégraphie : Mark Furnell, Chris Godden, Ray Jones & Matt Lewis Niveau : Intermédiaire
 Description : 64 temps – 2 murs – 2 Tags
 Intro : 80 temps

INTRO : 8 Comptes

ARMS, HIPS

1& Bras D vers l'avant, Bras G vers l'avant
 2& Bras toujours tendu tape dans les mains, mettre les 2 bras vers la poitrine
 3& Main D sur la hanche D, Main G sur la hanche G
 4& Main D sur la hanche G, Main G sur la hanche D
 5 - 6 Coup de hanche à D & main D sur la hanche D main G sur la hanche G, pause
 7&8 Coup de hanche à G, D, G

ROCK SIDE, BEHIND SIDE CROSS, ROCK SIDE, BEHIND, 1/4 TURN, STEP FORWARD X2

1 - 2 PD à D, revenir PdC PG
 3&4 Croise PD derrière PG, PG à G, croise PD devant PG
 5 - 6 PG à G, revenir PdC PD
 7&8 Croise PG derrière PD, 1/4 tour à D PD devant, PG devant

DOUBLE HEEL SWITCHES, HEEL SWITCHES, HEEL TWIST

1 - 2 2 Talons D devant
 &3 - 4 PD à côté PG, 2 Talons G devant
 &5 PG à côté PD, talon D devant
 &6 PD à côté PG, talon G devant
 &7 PG à côté PD, PD devant
 &8 Pivote les talons vers la D, vers la G

TRIPLE STEP BACKWARD, 1/2 TURN TRIPLE STEP FORWARD, CROSS, SIDE, SAILOR STEP

1&2 PD derrière, PG à côté PD, PD derrière
 3&4 ¼ de tour à G + PG à G, PD à côté PG, ¼ de tour à G + PG devant
 5 - 6 Croise PD devant PG, PG à G
 7&8 Croise PD derrière PG, PG à G, PD à D

CROSS, 1/4 BACK, BACK, BACK, PONY STEPS

1 - 2 Croise PG devant PD, 1/4 tour à G PD derrière
 3 - 4 PG derrière, PD derrière
 5& PG derrière en pliant le genou D, PD devant
 6& PG à côté PD en pliant le genou D, PD devant
 7& PG à côté PD en pliant le genou D, PD devant
 8 PG à côté PD en pliant le genou D

TAG 2 + TAG 1 au 4ième mur à 12h

1/4 STEP SWEEP, CROSS, 1/4 BACK, 1/4 SIDE, HEEL, TOE, HEEL, SWIVELS

1 - 2 1/4 tour à D PD devant sweep du PG de l'arrière vers l'avant, croise PG devant PD
 3 - 4 1/4 tour à G PD derrière, 1/4 tour à G PG à G
 5 & 6 Talon D vers l'intérieur, pointe D vers l'intérieur, talon D vers l'intérieur
 7 & 8 Pivote les talons à G, les pointes à G, les talons à G

Lexique : PD=Pied droit, PG=Pied Gauche, D=Droite, G=Gauche, PdC=Poids du corps

Cette feuille de pas est réservée aux membres du club. Seule la fiche de danse du chorégraphe fait foi,



Get Juicy

TRIPLE STEP FORWARD DIAGONALY X2, 3/4 TURN AROUND

- 1&2 PD devant en diagonale, PG à côté du PD, PD devant en diagonale
 3&4 PG devant en diagonale, PD à côté du PG, PG devant en diagonale
 5 - 6 1/4 tour à D PD devant, 1/4 tour à D PG devant
 7 - 8 1/4 tour à D PD devant, PG à côté du PD

MASHED POTATOES BACK, STEP BACK, BACK ROCK & BACK ROCK

- &1 Twist talon D extérieur, Twist talon D intérieur
 &2 Twist talon G extérieur, Twist talon G intérieur
 &3 - 4 Twist talon D extérieur, Twist talon D intérieur, PG derrière
 5 - 6 PD en arrière, revenir PdC PG
 &7 - 8 PD à côté du PG, PG en arrière, revenir PdC PD

JUMP FORWARD, 1/4 JUMP BACK, JUMP FORWARD, 1/4 JUMP BACK, OUT OUT, HIPS

- &1 PG devant en sautant, PD à D
 &2 1/4 de tour à D & PG derrière en sautant, PD à côté du PG
 &3 PG devant en sautant, PD à D
 &4 1/4 de tour à D & PG derrière en sautant, PD à côté du PG
 &5 - 6 PG devant, PD à D, coup de hanche D
 7&8 Coup de hanches G, D, G **TAG 1 à la fin du 2ième mur à 12h**

TAG 1 : à la fin du 2ième mur à 12h et après le TAG 2 sur le 4ième mur HEEL BOUNCES

- 1 à 8 Soulève le talon D sur 8 comptes en levant la main D vers le haut
 1 à 8 Soulève le talon G sur 8 comptes en levant la main G vers le haut

SIDE ROCK X2 & SIDE ROCK X2

- 1 - 2 PD à D, revenir PdC PG
 3 - 4 PD à D, revenir PdC PG
 &5 - 6 PD à côté du PG, PG à G, revenir PdC PD
 7 - 8 PG à G, revenir PdC PD

SIDE ROCK & SIDE ROCK & SIDE, HIPS

- &1 - 2 PG à côté du PD, PD à D, revenir PdC PG
 &3 - 4 PD à côté du PG, PG à G, revenir PdC PD
 &5 - 6 PG à côté du PD, PD à D, coup de hanche D
 7&8 Coup de hanches G, D, G

TAG 2 : après 32 comptes sur le 4ième mur à 12h STOMP, HOLD, STOMP, HOLD

- 1 à 8 Tape PD en diagonale avant D, pause de 7 comptes
 1 à 8 Tape PG en diagonale avant G, pause de 7 comptes

STOMP, HOLD, STOMP, HOLD

- 1 à 4 Tape PD en diagonale avant D, pause de 3 comptes
 5 à 8 Tape PG en diagonale avant G, pause de 3 comptes

WALKS BACK X4, RUN AROUND X4, OUT X2

- 1-2-3-4 PD derrière, PG derrière, PD derrière, PG derrière
 5&6& Cours en rond D, G, D, G
 7 - 8 PD à D, PG à G