

Relapse (fr)

Compte: 32

Mur: 0

Niveau: Ultra Débutant



Chorégraphe: Cylia Blasco (FR) - Septembre 2025

Musique: Relapse - Warren Zeiders

Tag/restart : 0

Section 1 : STEP DIAG FORW R x3, KICK L, STEP DIAG BACK LEFT X3 TOUCH R

- 1-3 tourner son corps à 45° pour être en diagonale avant droite puis marcher 3 pas en avançant D G D
- 4 élévation du genou et extension du PG vers l'avant, pointe du pied vers le sol
- 5-7 reculer de 3 pas en arrière G D G en restant en diagonale arrière gauche 45°
- 8 replacer son buste afin d'être face au murs puis faire toucher le sol avec la plante du PD

Section 2 : STEP DIAG FORW L X3 KICK R, STEP DIAG BACK RIGHT X3 TOUCH L

- 1-3 tourner son corps à 45° pour être en diagonale avant gauche puis marcher 3 pas en avançant D G D
- 4 élévation du genou et extension du PG vers l'avant, pointe du pied vers le sol
- 5-7 reculer de 3 pas en arrière G D G en restant en diagonale arrière droite 45°
- 8 replacer son buste afin d'être face au murs puis faire toucher le sol avec la plante du PD

Section 3 : STEP R, KICK L, 1/4 TOUCH R, STEP R, KICK L, 1/4 TOUCH R

- 1-2 avancer le PD en avant en mettant le PDC dessus puis élever le genou et extension du PG vers l'avant, pointe du pied vers le sol
- 3-4 tourner en 1/4 de tour à gauche, PG à gauche, toucher le sol avec la plante du PD
- 5-6 avancer le PD en avant en mettant le PDC dessus puis élever le genou et extension du PG vers l'avant, pointe du pied vers le sol
- 7-8 tourner en 1/4 de tour à gauche, PG à gauche, toucher le sol avec la plante du PD

Section 4 : V STEP , JUMP, HOLD, BUMP R/L

- 1-4 a vancer PD en diagonale avant droite, Avancer PG en diagonal avant gauche revenir PD au centre, et ramener PG à côté du PD
- 5 sauter le 2 pied écarté en avant
- 6 faire une pause de 1 temps
- 7-8 donner un coup de hanche à droite puis à gauche avec PDC

Voilà une danse super facile pour vous amuser et parfaite pour les débutants