



## ADRENALIZE

Chorégraphe Tina Argyle, U.K. ( 2015 )  
Musique Good Thing / Keith Urban  
Danse en ligne 64 comptes - 2 murs  
Niveau Intermédiaire  
Intro de 40 comptes, départ sur le mot Hold

### **1-8 - Walk, Walk, Side Mambo Cross, Walk, Walk, Side Mambo Cross,**

- 1-2 PD devant, PG devant 12:00
- 3&4 Rock du PD à droite, Retour sur le PG - Croiser le PD devant le PG
- 5-6 PG devant, PD devant
- 7&8 Rock du PG à gauche, Retour sur le PD, Croiser le PG devant le PD

### **9-16 - Diagonal Back And Hip Bumps ) X2, 1/4 Turn And Hip Bumps, Side And Hip Bumps,**

- 1 PD derrière en diagonale à droite, coup de hanches à droite
- &2 Coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite poids sur le PD
- 3 PG derrière en diagonale à gauche, coup de hanches à gauche
- &4 Coup de hanches à droite, Coup de hanches à gauche poids sur le PG
- 5 1/4 de tour à droite et PD à droite, coup de hanches à droite 03:00
- &6 Coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite poids sur le PD
- 7& PG à gauche, coup de hanches à gauche, Coup de hanches à droite
- 8 Coup de hanches à gauche poids sur le PG

### **17-24 - Side Rock Step With Sways, Side, Touch, Side Rock Step With Sways, Large Side, Slide And Touch,**

- 1 Rock du PD à droite, balancer les hanches à droite
- 2 Retour sur le PG, balancer les hanches à gauche
- 3-4 PD à droite, Pointe G à côté du PD
- 5 Rock du PG à gauche, balancer les hanches à gauche
- 6 Retour sur le PD, balancer les hanches à droite
- 7-8 Large Step du PG à gauche, Glisser et toucher la pointe D à côté du PG

### **25-32 - Side, Behind, Chasse To Right, Cross Rock Step, Side, Twist Heel Toe Heel,**

- 1-2 PD à droite, Croiser le PG derrière le PD
- 3&4 Chassé PD, PG, P D, de côté, vers la droite
- 5&6 Rock du PG croisé devant le PD, Retour sur le PD - PG à gauche
- 7& Pivoter le talon D vers le PG - Pivoter la pointe D vers le PG
- 8 Pivoter le talon D vers le PG poids sur le PG

### **33-40 - Heel Switches, Large Step, Touch, Heel Switches, Large Step, Touch,**

- 1&2& Talon D devant - PD à côté du PG, Talon G devant, PG à côté du PD
- 3-4 Large Step du PD devant en diagonale à droite, Pointe G à côté du PD
- 5&6& Talon G devant, PG à côté du PD, Talon D devant, PD à côté du PG
- 7-8 Large Step du PG devant en diagonale à gauche, Pointe D à côté du PG



## ADRENALIZE

Chorégraphe Tina Argyle, U.K. ( 2015 )  
Musique Good Thing / Keith Urban  
Danse en ligne 64 comptes - 2 murs  
Niveau Intermédiaire  
Intro de 40 comptes, départ sur le mot Hold

### **41-48 - Shuffle Back, Shuffle Back, 1/2 Turn, Step, 1/4 Turn, Cross,**

1&2 Shuffle PD, PG, PD, en reculant  
3&4 Shuffle PG, PD, PG, en reculant  
5-6 1/2 tour à droite et PD devant PG devant 09:00  
7-8 1/4 de tour à droite et PD droite, Croiser le PG devant le PD 12:00

### **49-56 - 1/4 Turn, 1/4 Turn, Cross Shuffle, Side Rock Step, Behind, Side, Cross,**

1-2 1/4 de tour à gauche et PD derrière 1/4 de tour à gauche et PG à gauche 06:00  
3&4 Croiser le PD devant le PG - PG à gauche, Croiser le PD devant le PG  
5-6 Rock du PG à gauche Retour sur le PD  
7&8 Croiser le PG derrière le PD, PD à droite Croiser le PG devant le PD

**Reprise À ce point ci de la danse**

### **57-64 - Side, Behind, Side, Heel Ball Cross, Side, Behind, Side, Heel Switches.**

1-2& PD à droite Croiser le PG derrière le PD, PD à droite  
3& Talon G devant en diagonale à gauche PG à côté du PD  
4 Croiser le PD devant le PG  
5 6& PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG, PG à gauche  
7&8& Talon D devant, PD à côté du PG, Talon G devant PG à côté du PD

**Reprise Durant le mur 2, faire les 56 premiers comptes puis, recommencer la danse depuis le début, face à 12:00 heures**