



Traduction  
et mise en page :

Michel Simon

NTA fundamental V  
www.kicknclap.com

# HO DOWN

Choregraphe : Mary Beal

Ligne, 32 temps, 4 murs,  
Débutants/Intermediaires

Conventions : PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - D=Droite - G=Gauche - PdC = Poids du corps

## Séquence 1

### R KICK BALL CHANGE R STEP FORWARD DRAG L L KICK BALL CHANGE L STEP FORWARD DRAG R

1&2	Kick ball change PD	PD coup de pied avant	PD pose près PG	PG pose près PD
3-4	PD avance, PG touche	PD grand pas en avant	PG touche près PD	
5&6	Kick ball change PG	PG coup de pied avant	PG pose près PD	PD pose près PG
7-8	PG avance, PD touche	PG grand pas en avant	PD touche près PG	

## Séquence 2

### SHUFFLE RIGHT AND ROCK RECOVER, VINE L WITH 1/4 TURN L, STOMP

1&2	Triple à D	PD pose à D	PG pose près PD	PD pose à D	
3-4	PG Rock arrière	PG pose en arrière	PD reprend PdC		
5-6	PG à G, PD derrière	PG pose à G	PD pose plante derrière PG		
7-8	PG avance 1/4 à G, stomp PD	PG avance 1/4 à G	PD frappe le sol près PG sans PdC (stomp)		9h

## Séquence 3

### 1/4 MONTEREY R 1/4 MONTEREY R

1-2	PD pointe à D, 1/4 D sur PG	PD pointe à D	1/4 à D sur PG PD pose près PG	12h
3-4	PG pointe à G, PG pose	PG pointe à G	PG pose près PD	
5-6	PD pointe à D, 1/4 D sur PG	PD pointe à D	1/4 à D sur PG PD pose près PG	3h
7-8	PG pointe à G, PG pose	PG pointe à G	PG pose près PD	

## Séquence 4

### STEP R L HEEL CROSS STEP KICKS AND DIP

1-2	PD à D, talon G devant	PD pose à D	PG touche talon devant diag G	
&3-4	Pose PG, croise PG, pose PG	PG pose près PD (&)	PD croise devant PG PG pose près PD	
5&	Talon D, Pose PD	PD touche talon devant	PD pose près PG	
6&	Talon G, pose PG	PG touche talon devant	PG pose près PD	
7-8	Plier genoux, relever	Fléchir sur les genoux	se relever	

RESTART : REPRENDRE AU DEBUT APRES 16 TEMPS AU 5eme MUR

Recommencer avec le sourire!

## Musique :

HO DOWN - Brady Seals - 118 bpm - Intro 16 temps