

# FK & Easy



|                       |                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Musique</u>        | FK (Green Lads) 122 bpm                                                                                           |
| <u>Intro</u>          | 32 temps (violon seul - on commence à danser avec l'entrée de la batterie)                                        |
| <u>Chorégraphe</u>    | Bruno CATTIAUX (octobre 2023)                                                                                     |
| <u>Vidéos</u>         | Tutoriel et Démonstration sur <a href="https://www.youtube.com/@lillywest">https://www.youtube.com/@lillywest</a> |
| <u>Type</u>           | 32 temps, 4 murs, Reel Irlandaise, Novice facile                                                                  |
| <u>Particularités</u> | 0 Tag, 0 Restart 😊                                                                                                |

|               |                                                                                                                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Termes</u> | <b>Coaster Step</b> (2 temps) : D : 1. Pas D arrière (Poids du Corps sur plante D),<br>&.Ramener G près de D (PdC sur plante G),<br>2. Pas D avant (PdC sur pied entier D).                 |
|               | <b>Sailor Step G + 1/4 tour G</b> : 1. Croiser G derrière D + 1/8 tour G,<br>&.1/8 tour G + Pas D à D,<br>2. Pas G <b>avant</b> .                                                           |
|               | <b>Triple Step</b> (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)<br>&.Ramener G près de D,<br>2. Pas D dans la même direction qu'au premier pas. |
|               | <b>Rock Step</b> (2 temps) : G : 1. Pas G dans la direction indiquée,<br>2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur D.                                                                         |
|               | <b>Triple Step D arrière + 1/2 tour D</b> (2 temps) : 1. 1/4 tour D + Pas D à D,<br>&.Ramener G près de D (+ PdC G),<br>2. 1/4 tour D + Pas D avant.                                        |
|               | <b>Touch</b> (1 temps) : Poser la plante du pied indiqué à côté du pied d'appui (sans transfert du PdC).                                                                                    |

## Section 1 : R Forward Toe, R Side Toe, R Coaster Step, L Forward Toe, L Side Toe, L Sailor Step with 1/4 L.

|       |                                    |       |
|-------|------------------------------------|-------|
| 1 – 2 | Pointe D avant, Pointe D à D,      | 12:00 |
| 3 & 4 | <b>Coaster Step D</b> ,            |       |
| 5 – 6 | Pointe G avant, Pointe G à G,      |       |
| 7 & 8 | <b>Sailor Step G+ 1/4 tour G</b> , | 09:00 |

## S2 : R Step 1/2 L Pivot, R Forward Triple, L Forward Rock, L Coaster Step.

|       |                                                     |       |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|
| 1 – 2 | Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G (+ Remettre PdC G), | 03:00 |
| 3 & 4 | <b>Triple Step D</b> avant,                         |       |
| 5 – 6 | <b>Rock Step G</b> avant,                           |       |
| 7 & 8 | <b>Coaster Step G</b> ,                             |       |

## S3 : R Side, L Behind & Heel & Cross, L Side, R Behind & Heel & Cross.

|           |                                                                                                     |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1         | Pas D à D,                                                                                          |  |
| 2 & 3 & 4 | Croiser G derrière D, Petit Pas D à D, Talon G en diagonale avant G, Ramener G, Croiser D devant G, |  |
| 5         | Pas G à G,                                                                                          |  |
| 6 & 7 & 8 | Croiser D derrière G, Petit Pas G à G, Talon D en diagonale avant D, Ramener D, Croiser G devant D, |  |

## S4 : R Forward Rock, R Back Turning Triple with 1/2 R, L Step 1/2 R Pivot, L Step, R Touch.

|       |                                             |       |
|-------|---------------------------------------------|-------|
| 1 – 2 | <b>Rock Step D</b> avant,                   |       |
| 3 & 4 | <b>Triple Step D arrière + 1/2 tour D</b> , | 09:00 |
| 5 – 6 | Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D,            | 03:00 |
| 7 – 8 | Pas G avant, <b>Touch D</b> .               |       |

👑 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 👑