



Boots On Line Country & Line Dance

Adrenaline Rush

2 murs - 64 comptes - niveau Intermédiaire Chorégraphe :
Maggie Gallagher (UK) - Septembre 2015

Musique: "Shine in the Light" par Anna Rossinelli - 135 bpm - polka

Introduction : 16 Comptes / Durée du morceau 3:16

3 tags et 1 restart

Source : www.maggieng.co.uk/ traduction : Patricia PETINE - Association Boots on Line

S1: SIDE, ROCK BACK, R CHASSE, ROCK BACK, L CHASSE

- 1-3 Pas PG côté gauche (1), croiser PD derrière PG (2), revenir en appui PG (3)
4&5 Pas PD côté droit (4), pas PG à côté du PD (&), pas PD côté droit (5)
6-7 Croiser PG derrière PD (6), revenir en appui PD (7)
8&1 Pas PG côté gauche (8), pas PD à côté du PG (&), pas PG côté gauche (1)

S2: HOLD, & SIDE, TOUCH, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, ROCK & CROSS

- 2&3,4 Pause (2), pas PD à côté du PG (&), pas PG côté gauche (3), pointer PD à côté du PG (4)
5-7 $\frac{1}{4}$ de tour à droite avec pas PD en avant (5), $\frac{1}{2}$ tour à droite pas PG en arrière (6), $\frac{1}{2}$ tour à droite avec pas PD en avant (7) [3.00]
8&1 Pas PG côté gauche (8), revenir en appui PD (&), croiser PG devant PD (1)

S3: R SIDE ROCK, CROSS, SIDE TOGETHER, L CHASSE

- 2-4 Pas PD côté droit (2), revenir en appui PG (3), croiser PD devant PG (4)
5-6 Pas PG côté gauche (5), pas PD à côté du PG (6)
7&8 Pas PG côté gauche (7), pas PD à côté du PG (&), pas PG côté gauche (8)

S4: BUMP BACK, R LOCK STEP, STEP, $\frac{1}{2}$ R, L LOCK STEP

- 1-2 Basculer la hanche droite sur l'arrière (1), revenir en appui PG (2)
3&4 Pas PD en avant (3), croiser PG derrière PD (&), pas PD en avant (4)
5-6 Pas PG en avant (5), pivot $\frac{1}{2}$ tour vers la droite (6) [9.00]
7&8 Pas PG en avant (7), croiser PD derrière PG (&), pas PG en avant (8)

S5: POINT, HOLD & POINT, $\frac{1}{4}$, HITCH, BACK BUMP, BUMP, BUMP

- 1,2&3 Pointer PD côté droit (1), pause (2), pas PD à côté du PG (&), pointer PG côté gauche (3)
4-5 $\frac{1}{4}$ de tour à gauche en pivotant sur le PD (4), élever le genou gauche (5) [6.00]
6-8 Pas PG en arrière avec mouvement de hanche vers l'arrière (6), basculer la hanche droite vers l'avant (7), basculer la hanche gauche vers l'arrière (8)

S6: BALL $\frac{1}{4}$ CROSS, HOLD, BALL CROSS, HITCH, JAZZ BOX $\frac{1}{2}$ CROSS

- &1,2 Pas PD à côté du PG (&), $\frac{1}{4}$ de tour à gauche en croisant PG devant PD (1), pause (2) [3.00]
&3,4 Petit pas PD côté droit (&), croiser PG devant PD (3), élever genou droit devant gauche (4)
5-7 Croiser PD devant PG (5), $\frac{1}{4}$ de tour à droite avec pas PG en arrière (6), $\frac{1}{4}$ de tour à droite pas PD côté droit (7) [9.00]
8 Croiser PG devant PD (8)

S7: SIDE, HOLD & SIDE ROCK & SIDE ROCK, L $\frac{1}{4}$ SAILOR

- 1,2& Pas PD côté droit (1), pause (2), pas PG à côté du PD (&)
3-4 Pas PD côté droit (3), revenir en appui PG (4)
&5,6 Pas PD à côté du PG (&), pas PG côté gauche (5), revenir en appui PD (6)
7&8 $\frac{1}{4}$ de tour à gauche avec pas PG en arrière (7), pas PD côté droit (&), pas PG en avant (8) [6.00]



Boots On Line Country & Line Dance

S8: WALK R, L KICK BALL CHANGE, TOUCH, BUMP L, R, L, R

1,2&3 Pas PD en avant (1), kick PG en avant (2), pas PD à côté du PD (&), pas PD sur place (3)

4 Pointer PG à côté du PD (4) *Restart ici sur le 3^{ème} mur*

5-8 Bump à gauche (5), bump à droite (6), bump à gauche (7), bump à droite (8)

La danse comporte 3 tags et 1 restart

Tag 1 : 16 comptes à la fin du 1^{er} mur [6:00]

Tag 2 : 8 comptes à la fin des 2^{ème} et 6^{ème} murs [12:00]

Restart : redémarrer la danse après 60 comptes sur le 3^{ème} mur (ne pas faire les bumps) [6:00]

TAG 1: SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP, SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, BUMP L, R, L, R

1-2 Pas PG côté gauche avec genou légèrement fléchi, pointer PD dans diagonale avant droite

3-4 Pas PD côté droit avec genou légèrement fléchi, pointer PG dans diagonale avant gauche

5-6 Sway à gauche avec genoux fléchis, sway à droite avec genoux fléchis

7-8 Sway à gauche avec genoux tendus, sway à droite avec genoux tendus

1-4 Pas PG côté gauche, pointer PD à côté du PG, pas PD côté droit, pointer PG à côté du PD

5-8 Bump à gauche, bump à droite, bump à gauche, bump à droite

TAG 2: DANSER LES 8 PREMIERS COMPTES DU TAG 1

NOTE: La danse se termine après le tag à la fin du 6^{ème} mur

Recommencer avec le sourire !