



You've Been Lonely Long Enough

Chorégraphe: *Guylaine Bourdages (Février 2011)*

Musique: You've Been Lonely Long Enough

Nouvel Album: *The Party Ain't Over Yet (John Permenter)*

Novice 2 murs Intro :8 counts

1à8 Basic Polka Turn to the right, Triple Step Forward

1&2 Triple Step avant Pied D

3&4 Chassé Pied G de côté ½ tour à D (terminer Pied G arrière)

5&6 Chassé Pied D de côté ½ Tour à D (terminer Pied D avant)

7&8 Triple Step Pied G avant

9à16 (1/8 Left) Rock Step RF forward, Triple on place (1/2 Right), Rock Step LF Forward, Triple on place (7/8 Left)

1-2 1/8 de tour à G, Rock Step Pied D avant

3&4 Triple Step sur place en tournant 1/2 tour à Droite

5-6 Rock Step Pied G avant

7&8 Triple Step sur place en tournant 7/8 tour à Gauche

17à24 Heel Grind, Heel Grind, & Heel, & Heel & Heel Ballchange (Progressing Backward)

1-2 Heel Grind Pied D avant (Talon Pied D avant en tournant la pointe à l'intérieur, Pied G sur place en tournant la pointe du Pied D à l'extérieur)

&3-4 Ramener Pied D à côté du Pied G, Heel Grind Pied G avant (Talon Pied G avant en tournant la pointe à l'intérieur, Pied D sur place en tournant la pointe du Pied G à l'extérieur)

&5 Pied G légèrement en arrière, Talon D avant

&6 Pied D légèrement en arrière, Talon G avant

&7&8 Ramener Pied G légèrement en arrière, Talon D avant Ballchange (PiedD)

25à32 Triple Forward (Right Foot), Triple Forward (Left Foot), Walk Back Right, Left, Out Out In In

1&2 Triple Step Pied D avant

3&4 Triple Step Pied G avant

5-6 Marche Arrière Pied D, Pied G

&7&8 Ouvrir Pied D à D, Pied G à G, Ramener Pied D au centre, Ramener Pied G à côté du Pied D

FREEZE : Avant de recommencer le 8^e mur attendre 2 comptes en frappant 2 fois dans les mains

On veut la danser Encore, Encore, Encore !!!! Wahouuuu Gardez le sourire et Amusez vous. Vive la Polka !

All The Best to John and Jackson for that SUPER new album !!!

Special thanks to Jimmy Ray Permenter for that wonderful song !

Guylaine xx

www.guylainebourdages.com

www.coachingletters.com