

# SAISIS TA CHANCE (& roule)

Danse en ligne à 4 murs, 32 temps, Niveau Débutant +

Chorégraphe : Katia Petersen et Gilles Bataille - France – Avril 2010

Musique : « Danse » par Rose Alleyson [152 bpm] - CD : « Rose Alleyson chante pour Handi Line » sur [www.handiline.fr](http://www.handiline.fr)

La danse existe aussi en version Wheelchair - [www.handiline.fr](http://www.handiline.fr)

Temps	Description des pas	Instructions	Direction
Démarrer sur les paroles après 32 comptes			
<b>Section 1</b> <b>Heel Touch Right Forward Twice – Toe Strut Right – Heel Touch Left Forward Twice – Toe Strut Left</b>			
1 – 2	Talon droit devant , 2 fois	Talon droit 2 fois	Devant
3 – 4	Pointe pied droit à côté du pied gauche, pose pied D	Pointe pied droit, pose	Sur place
5 – 6	Talon gauche devant, 2 fois	Talon gauche 2 fois	Devant
7 – 8	Pointe pied gauche à côté du pied droit, pose pied G	Pointe pied gauche, pose	Sur place
<b>Section 2</b> <b>Step Right &amp; Left – Heel Split – Step Right – ½ Turn Left – Step Right &amp; Left</b>			
1 – 2	Pas pied droit devant, pied gauche rejoint pied droit (le poids du corps est sur les deux plantes des pieds)	Pas pied droit, pas pied gauche	Avant
3 – 4	Soulever les talons en les écartant vers l'extérieur, ramener les talons vers l'intérieur	Heel Split	Sur place
5 – 6	Pied droit devant, ½ tour à gauche	Pas pied droit, ½ tour	Avant, gauche
7 – 8	Pas pied droit devant, pied gauche rejoint pied droit	Pas pied droit, pas pied gauche	Avant
<b>Section 3</b> <b>Toe Touch Right – Together – Toe Touch Left – Together – Flick Right – Together – Flick Left – Together</b>			
1 – 2	Pointe pied droit à droite, ramener pied droit à côté pied gauche	Pointe pied droit, assemble	Droite
3 – 4	Pointe pied gauche à gauche, ramener pied gauche à côté pied droit	Pointe pied gauche, assemble	Gauche
5 – 6	Flick(coup de pied vers l'arrière genou fléchi et pointe tendue) pied droit, ramener pied droit à côté pied gauche	Flick pied droit, assemble	Derrière
7 – 8	Flick(coup de pied vers l'arrière genou fléchi et pointe tendue) pied gauche, ramener pied gauche à côté du pied droit	Flick pied gauche, assemble	Derrière
<b>Section 4</b> <b>Heel Right – Together – ¼ Turn Left – Swivet</b>			
1 – 2	Talon pied droit en diagonale devant, pose pied droit	Talon pied droit, pose	Sur place
3 – 4	¼ de tour à gauche, pied droit pose à côté du pied gauche	¼ de tour	Gauche
5 – 6	Swivet à droite : lever pointe pied droit et talon gauche pivoter vers la droite, revenir au centre	Swivet à droite, assemble	Sur place
7 – 8	Swivet à gauche : lever pointe pied gauche et talon droit pivoter vers la gauche, revenir au centre	Swivet à gauche, assemble	Sur place
<b>OPTION</b> <b>Vous pouvez remplacer les swivets par des swivels ou des twists</b>			
5 – 6	PDC sur les pointes : talons à gauche, talons à droite	Swivel ou twist	Gauche, droite
7 – 8	PDC sur les pointes : talons à gauche, revenir au centre	Swivel ou twist	Gauche, droite
<b>FIN DE LA DANSE</b>			
<b>Section 1</b> <b>INCHANGEE</b>			
<b>Section 2</b> <b>Step Right &amp; Left – Heel Split – Step Right – ½ Turn Left – ¼ Turn left</b>			
1 – 2	Pas pied droit devant, pied gauche rejoint pied droit (le poids du corps est sur les deux plantes des pieds)	Pas pied droit, pas pied gauche	Avant
3 – 4	Soulever les talons en les écartant vers l'extérieur, ramener les talons vers l'intérieur	Heel Split	Sur place
5 – 6	Pied droit devant, 1/2 tour à gauche	Pas pied droit, ½ tour	Avant, gauche
7 – 8	Pied droit devant, 1/4 tour à gauche	Pas pied droit, ¼ tour	Avant, gauche
<b>RECOMMENCER</b>			