

CHEESEBURGER

Sheila Bernstein

Danse en couple en cercle - 32 comptes - Débutant

Musique : **Cotton Eyed Joe** par Rednex ou Toute musique de type polka

Note : Mettre les danseurs par groupe de 4 personnes, tout le monde dans le sens de la ligne de danse. Peu importe que les hommes soient ou non à l'intérieur du cercle, mais il peut être judicieux de les placer en diagonale. Tout le monde se tient par la main. Le couple de devant se tient par la main et tend ses mains libres vers le couple derrière lui, par dessus l'épaule gauche pour la personne à l'intérieur du cercle, droite pour l'autre ! Le couple derrière se tient lui aussi par la main, bien sûr. Et on ne va pratiquement pas se lâcher les mains tout au long de la danse.....

1-8 WALK FORWARD RIGHT, LEFT, RIGHT LEFT X2

1-4 **PD-PG-PD-PG** en avançant

Le **couple1** de devant se lâche alors les mains au centre, mais ne lâche pas le **couple2** de derrière

5-8 **PD-PG-PD-PG** en avançant

Le **couple1** de devant passe derrière ses petits camarades du **couple2** et les mains se rejoignent au centre

Le **couple2** continue d'avancer lui aussi

9-16 WALK FORWARD RIGHT, LEFT, RIGHT LEFT X2

1-8 **PD-PG-PD-PG** en avançant

Le **couple2** est maintenant devant et exécute la même figure que décrite ci-dessus (avance puis passe derrière le **couple1**)

A ce moment de la danse, les positions initiales sont reprises :

couple1 devant, **couple2** derrière

17-24 WALK BACK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT (COUPLE1) OR ON PLACE (COUPLE2) – UNWIND (COUPLE2) OR ON PLACE (COUPLE1)

*Pour cette partie de la danse, il est primordial que les danseurs ne se lâchent pas les mains ! Le **couple2** à l'arrière, soulève ses bras pour former une arche, ce qui permettra au **couple1** de devant de passer dessous en reculant*

1-4 **PD-PG-PD-PG** le **couple1** recule sous l'arche des bras formée par le **couple2**, qui lui marque les temps sur place et se retrouve devant ! Laisser aller le mouvement naturellement et...

*Le **couple2** est maintenant devant, ses bras enroulés autour du corps...*

5-8 **PD-PG-PD-PG** le **couple2** va se "désenrouler", toujours sans lâcher les mains ! Tour complet à Droite pour la personne à l'intérieur du cercle, à Gauche pour l'autre... Pendant que le **couple1** marque les temps sur place

25-32 WALK BACK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT (COUPLE1) OR ON PLACE (COUPLE2) – UNWIND (COUPLE2) OR ON PLACE (COUPLE1)

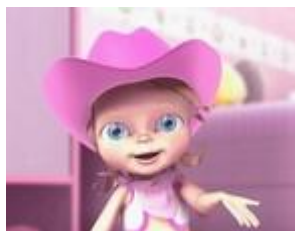
*Pour cette partie de la danse, il est primordial que les danseurs ne se lâchent pas les mains ! Le **couple1** à l'arrière, soulève ses bras pour former une arche, ce qui permettra au **couple2** de devant de passer dessous en reculant*

1-8 Répéter les 8 temps ci-dessus mais cette fois-ci, c'est le **couple2** qui recule sous le pont du **couple1** et le **couple1** qui tourne sur lui-même.

Les couples ont repris leur position de départ !

Tout ça doit se faire sans effort pour les articulations ! Amusement garanti !

RECOMMENCEZ DEPUIS LE DÉBUT... Amusez-vous... Souriez...



Préparée par Christian Brugnet - Source Kick'n Clap