



# Sit Down And Shut Up



Chorégraphe : Magali CHABRET (Fr) - Février 2014 - [www.galichabret.com](http://www.galichabret.com)

Danse en ligne - **Intermédiaire facile** - 32 comptes - 4 murs - 2 restarts

Musique : Get In Sit Down Shut Up And Hold On, de Toby KEITH [CD : Drinks After Work, 2013]

Pitchée à 90 BPM - introduction 24 comptes (env 18 s)

## **Section 1 R SHUFFLE FWD, L MAMBO, R SHUFFLE BACK, L SHUFFLE 1/2 TURN L**

1&2 Pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant

3&4 Rock PG avant - revenir sur PD - pas PG à côté du PD

5&6 Pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière

7&8 1/4 de tour G & pas PG côté G - pas PD à côté du PG - 1/4 de tour G & pas PG avant (6:00)

**\*\*1<sup>er</sup> Restart\*\***

## **Section 2 VAUDEVILLE R & L, PIVOT 1/2 TURN L, WALK FWD R-L**

1&2& Croiser PD devant PG - pas PG côté G, légèrement arrière - Touch talon D sur diagonale D - pas PD à côté du PG

3&4& Croiser PG devant PD - pas PD côté D, légèrement arrière - Touch talon G sur diagonale G - pas PG à côté du PD

5-6 Pas PD avant - pivot 1/2 tour G (12:00)

7-8 Pas PD avant - pas PG avant

## **Section 3 R KICK BALL POINT, CROSS BACK, HEEL TOUCH, R SAILOR STEP, BEHIND 1/4 TURN R, STEP**

1&2 Kick PD avant - pas Ball PD à côté du PG - pointer PG côté G

3-4 Croiser PG derrière PD - touch talon D côté D **\*\*2<sup>nd</sup> Restart\*\***

5&6 Croiser Ball PD derrière PG - pas Ball PG côté G - pas PD côté D

7&8 Croiser PG derrière PD - 1/4 de tour D & pas PD avant - pas PG avant (3:00)

## **Section 4 HEEL SWIVELS, KICK, R COASTER STEP, L ROCK FWD, RECOVER, TRIPLE FULL TURN L IN PLACE**

1& Poser pointe du PD légèrement avant & pivoter les 2 talons vers D - ramener les talons au centre

2 Kick PD avant

3&4 Reculer Ball PD - pas Ball PG à côté du PD - pas PD avant

5-6 Rock PG avant - revenir sur PD

7&8 Triple Step sur place avec 1 tour complet à G (PG - PD - PG) (3:00)

## **RESTARTS** (pendant les parties instrumentales) :

2<sup>ème</sup> mur : danser seulement 8 comptes (Section 1) puis démarrer le 3<sup>ème</sup> mur face à 9:00

4<sup>ème</sup> mur : danser 20 comptes (jusque Section 3, cpt 4) puis reprendre au début, face à 12:00

« Croquez la vie à pleines danses ! »

Fiche originale de la chorégraphe - [galicountry76@yahoo.fr](mailto:galicountry76@yahoo.fr) - Merci de ne pas modifier ces pas de quelque manière que ce soit.