



BREAK IT DOWN



Chorégraphes : Kate Sala Angleterre Juillet 2014 <http://www.dancededikate.com/>
Robbie McGowan Hickie Angleterre <http://www.robbiemh.co.uk/>
Juillet 2014

Niveau : Intermédiaire

Descriptif : Danse en ligne - 4 murs - 48 temps - 1 Restart - Sens de rotation de la danse : CW

Musique : Break It Down" Alana D BPM 98



Introduction: 16 temps

1-8 STEP FWD & PIGEON TOES. SHOULDER POPS. POINT. HITCH WITH SLAP. POINT. SYNCOPATED HIP BUMPS.

- 1&2 Pas PG légèrement en avant (1) - **HEEL SPLIT**: pousser les talons vers l'extérieur « OUT » (&) - ramener les talons « IN » (2)
3 Pas POINTE PD en avant ... POP épaule G « up » (lever épaule G) (3)
& (**Fléchir légèrement les genoux**) Abaisser épaule G ... POP épaule D « up » (lever épaule D) (&)
4 Abaisser épaule D ... POP épaule G « up » (lever épaule G) (**transférer le poids du corps sur PD**) (4)
5& POINTE PG côté G (5) - HITCH genou G croisé devant genou D + SLAP genou G avec main D (&)
6 POINTE PG côté G (6)
7&8 Pas PG côté G avec HIP BUMP côté G (7) - HIP BUMP côté D (&) - HIP BUMP côté G (8)

9-16 FINGER POINTS. SYNCOPATED JAZZ BOX. BALL-SIDE. CROSS. SYNCOPATED HIP BUMPS WITH KNEE POPS.

- 1 (**Pieds toujours « APART » : écartement largeur des épaules**) Pas PD sur place ... pointer les mains en haut, sur la diagonale D (1)
2 Pas PG sur place ... pointer les mains en bas, sur la diagonale G (1)
3&4 **JAZZ BOX D modifié**: CROSS PD devant PG (3) - pas PG arrière (&) - pas PD côté D (4)
&5 **SWITCH**: pas BALL PG à côté du PD (&) - pas PD côté D (5)
6 CROSS PG devant PD (**en se tournant face à la diagonale D**) (6)
7& KNEE POP D tout en poussant les hanches en avant (7) - KNEE POP G tout en poussant les hanches en arrière (&)
8 KNEE POP D tout en poussant les hanches en avant (8) (**appui sur PG**)

17-24 R DIAGONAL MAMBO FWD. 2 X WALKS BACK. L SAILOR CROSS 7/8 TURN L. BALL-CROSS. SIDE.

- 1&2 **MAMBO D sur diagonale avant D**: ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (&) - pas PD arrière (2)
3-4 (**Toujours face à la diagonale D**) 2 pas arrière : pas PG arrière (3) - pas PD arrière (4)
5& (**Préparation à un 7/8 de tour à D ...**) **SAILOR CROSS G 7/8 de tour à G**: CROSS PG derrière PD (5) - pas PD à côté du PG (&) ...
6& ... CROSS PG devant PD (6) - pas **BALL** PD côté D en complétant le 7/8 de tour à G (&) **3H**
7-8 CROSS PG devant PD (7) - pas PD côté D (8)
*****Restart ici pendant le 6^{ème} mur *****

25-32 SIDE STEP L & R WITH SHIMMY. BACK ROCK & SIDE. BEHIND. 1/4 TURN L. STEP FORWARD. OUT-OUT.

- 1-2 Pas PG côté G ... SHIMMY côté G (1) - pas PD côté D ... SHIMMY côté D (2)
3&4 ROCK STEP PG derrière PD (3) - revenir sur PD avant (&) - pas PG côté G (4)
5&6 CROSS PD derrière PG (5) - 1/4 de tour à G ... pas PG avant (&) - pas PD avant (6) **12H**
7-8 Pas PG côté G en poussant les hanches côté G (7) - pas PD côté D en poussant les hanches côté D (8)

33-40 TOUCH FORWARD-FLICK-TOUCH. L COASTER CROSS. POINT OUT-FLICK-POINT. R SAILOR 1/4 TURN R.

- 1&2 POINTE PG en avant (1) - FLICK talon G « OUT » côté G (&) - POINTE PG en avant (2)
3&4 **COASTER CROSS G**: reculer BALL PG (3) - reculer BALL PD à côté du PG (&) - CROSS PG devant PD (4)
5&6 POINTE PD côté D (5) - FLICK talon D derrière jambe G (&) - POINTE PD côté D (6)
7&8 **SAILOR STEP D 1/4 de tour à D**: CROSS PD derrière PG en faisant 1/4 de tour à D (7) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (8) **3H**

41-48 L MAMBO. R SAILOR 1/2 TURN R. BALL-STEP. STEP. STEP. PIVOT 1/2 TURN L. STEP FWD.

- 1&2 **MAMBO G avant**: ROCK STEP PG avant (1) - revenir sur PD arrière (&) - pas PG arrière (2)
3&4 **SAILOR STEP D 1/2 tour à D**: CROSS PD derrière PG en faisant 1/2 tour à D (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4) **9H**
& **SWITCH**: pas BALL PG à côté du PD (&)
5-6 2 pas avant : pas PD avant (5) - pas PG avant (6)
7&8 **STEP TURN STEP**: pas PD avant (7) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant** (&) - pas PD avant (8) **3H**

RESTART pendant le 6^{ème} mur : danser jusqu'au temps 24 ... puis reprendre la danse au début (vous serez alors face à 6H).

FIN: la musique se termine à la fin du 7^{ème} mur (face à 9H). Pour terminer en musique, remplacer les temps 47&48 (Step. Pivot. Step.) par STEP 1/4 CROSS: pas PD avant (7) - 1/4 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur G côté G** (&) **12H** - CROSS PD devant G (&), puis pas PG côté G.