



# FOUR FIVE SECONDS



**Chorégraphe :** Kate Sala Angleterre Mars 2015 <http://www.dancededikate.com/>

**Niveau :** Intermédiaire

**Descriptif :** Danse en ligne - 4 murs - 64 temps - Sens de rotation de la danse : CCW

**Musique :** Four Five Seconds (Extended Workout Mix) The Workout Crew

**Introduction:** 64 temps



## 1-8 FWD, LOCK WITH HITCH, STEP BACK, TOUCH, STEP FWD, PADDLE L X 2, CROSS STEP.

- 1-2 Pas PD avant (1) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD)... HITCH genou D (2)  
3-4-5 Pas PD arrière (3) - TOUCH PG devant PD, genou G plié (4) - pas PG avant (5)  
6-7 ¼ de tour à G ... POINTE PD côté D (6) - ¼ de tour à G ... POINTE PD côté D (7) 6H  
8 CROSS PD devant PG (8).

## 9-16 POINT L & LONG STEP R, TOGETHER, MODIFIED JAZZBOX, STEP R, PIVOT 1/4 TURN L.

- 1&2 POINTE PG côté G (1) - pas PG à côté du PD (&) - grand pas PD côté D (2)  
3-4 JAZZ BOX modifié : pas PG à côté du PD (3) - CROSS PD devant PG (4)  
5&6 Pas PG arrière (5) - pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (6)  
7-8 Pas PD côté D (7) - ¼ de tour à G ... prendre appui avant (8) 3H

## 17-24 FWD ROCK, RECOVER, FULL TURN BACK, STEP BACK BUMPING HIPS BACK X 2, MAMBO STEP.

- 1-2 ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2)  
3-4 ½ tour à D ... pas PD avant (3) - ½ tour à D ... pas PG arrière (4) 3H  
5&6 Petit pas arrière BALL PD ... HIPS BUMP arrière (5) - LOCK PG devant PD (PG à D du PD) (&) - pas PD arrière (6)  
7&8 MAMBO G arrière : ROCK STEP PG arrière (7) - revenir sur PD avant (&) - pas PG avant (8)

## 25-32 CROSS, SIDE & HEEL DIG ACROSS BALL SIDE STEP, TOUCH BEHIND PIVOT 1/2 TURN, STEP 1/2 TURN.

- 1-2 CROSS PD devant PG (1) - pas PG côté G (2)  
&3&4 Petit pas PD arrière (&) - DIG (taper) talon PG croisé devant PD (3) - pas BALL PG sur place (&) - pas PD côté D (4)  
5-8 POINTE PG en arrière (5) - ½ tour à G ... prendre appui sur PG avant (6) - STEP TURN : pas PD avant (7) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... prendre appui sur PG avant (8) 3H

## 33-40 CROSS ROCK, RECOVER, SWEEP, WEAVE L, SIDE ROCK, RECOVER, WEAVE R.

- 1-2 CROSS ROCK PD devant PG (1) - revenir sur PG arrière avec SWEEP PD d'avant en arrière (2)  
3&4 BEHIND SIDE CROSS D: CROSS PD derrière PG (3) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4)  
5-6 ROCK STEP latéral G côté G (5) - revenir sur PD côté D (6)  
7&8 BEHIND SIDE CROSS G: CROSS PG derrière PD (7) - pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (8)

## 41-48 TURN 1/2 LEFT, CROSS ROCK, STEP R, CROSS, 1/4 TURN L, 1/4 TURN L INTO L CHASSE.

- 1-2 ¼ de tour à G ... pas PD arrière (1) - ¼ de tour à G ... pas PG côté G (2) 9H  
3&4 CROSS ROCK PD devant PG (3) - revenir sur PG arrière (&) - pas PD côté D (4)  
5-6 CROSS PG devant PD (5) - ¼ de tour à G ... pas PD arrière (6) 6H  
7&8 ¼ de tour à G ... TRIPLE STEP G latéral : pas PG côté G (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (8) 3H  
\*Restart ici pendant le 1er et le 5ème mur.

## 49-57 CROSS, BACK, BACK X 2, STEP FWD, PIVOT 1/2 TURN L, PIVOT 1/2 R, STEP PIVOT 1/2 TURN L, STEP.

- 1&2 CROSS PD devant PG (1) - petit pas PG sur diagonale arrière G ↙ (&) - petit pas PD sur diagonale arrière D ↘ (2)  
3&4 CROSS PG devant PD (3) - petit pas PD sur diagonale arrière D ↘ (&) - petit pas PG sur diagonale arrière G ↙ (4)  
5-6-7 Pas PD avant (5) - PIVOT ½ tour à G en restant en appui sur les 2 BALLS (6) - PIVOT ½ tour à D ... appui PD (7) 3H  
8&1 STEP TURN STEP: pas PG avant (8) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant (&) - pas PG avant (1) 9H

## 58-64 PIVOT 1/2 TURN L, PIVOT 1/2 R, MAMBO STEP, STEP BACK X 2.

- 2-3-4 Pas PD avant (2) - PIVOT ½ tour à G en restant en appui sur les 2 BALLS (3) - PIVOT ½ tour à D ... appui PD (4) 9H  
5&6 MAMBO G avant : ROCK STEP PG avant (5) - revenir sur PD arrière (&) - pas PG arrière (6)  
7-8 2 pas arrière: pas PD arrière (7) - pas PG arrière (8)

Restarts pendant le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>ème</sup> mur, après 48 premiers temps de danse.

**Source:** Fiche de la chorégraphe. **Traduction et mise en page :** HAPPY DANCE TOGETHER Mars 2015  
Bellegarde-en-Forez 42210 [lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr) <http://www.happy-dance-together.com/>  
Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.