



CHEESEBURGER

Chorégraphe : Sheila Bernstein
Description : Cercle par 4, 32 temps
Niveau : Débutant
Musique : Last night (Chill factor) de Chris Anderson
Everybody Gonfi Gon de Two Cowboys
Introduction : selon la musique choisie

Position de départ : 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 couple 1 de devant se lâche alors les mains au centre, mais ne lâche pas le couple 2 de derrière

5-8 PD-PG-PD-PG en avançant

Le couple 1 de devant passe derrière ses petits camarades du couple 2 et les mains se rejoignent au centre. Le couple 2 continue d'avancer lui aussi

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

1-8 PD-PG-PD-PG en avançant

Le couple 2 est maintenant devant et exécute la même figure que décrite ci-dessus (avance puis passe derrière le couple 1)

A ce moment de la danse, les positions initiales sont reprises : couple 1 devant, couple 2 derrière

17-24 WALK BACK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT (COUPLE 1) OR ON PLACE (COUPLE 2) – UNWIND (COUPLE 2) OR ON PLACE (COUPLE 1)

Pour cette partie de la danse, il est primordial que les danseurs ne se lâchent pas les mains! Le couple 2 à l'arrière, soulève ses bras pour former une arche, ce qui permettra au couple 1 de devant de passer dessous en reculant

1-4 PD-PG-PD-PG le couple 1 recule sous l'arche des bras formée par le couple 2, qui lui marque les temps sur place et se retrouve devant ! Laisser aller le mouvement naturellement et... le couple 2 est maintenant devant, ses bras enroulés autour du corps...

5-8 PD-PG-PD-PG le couple 2 va se "désenrouler", toujours sans lâcher les mains! Tour complet à D pour la personne à l'intérieur du cercle, à G pour l'autre... Pendant que le couple 1 marque les temps sur place

25-32 WALK BACK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT (COUPLE 1) OR ON PLACE (COUPLE 2) – UNWIND (COUPLE 2) OR ON PLACE (COUPLE 1)

Pour cette partie de la danse, il est primordial que les danseurs ne se lâchent pas les mains! Le couple 1 à l'arrière, soulève ses bras pour former une arche, ce qui permettra au couple 2 de devant de passer dessous en reculant

1-8 Répéter les 8 temps ci-dessus

Les couples ont repris leur position de départ!

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