



LEFT AND RIGHT

MUSIQUE « *Left and Right* » by *Charlie PUTH* - Bpm 101
Chorégraphe *Sébastien BONNIER (Fr)* - 12 septembre 2022
Niveau ultra débutant 32 temps 4 murs
Départ 2 x 8 temps

SECTION 1

SIDE L, TOGETHER, SIDE L, TOUCH, SIDE R, TOUCH, SIDE L, TOUCH

- 1 - 2 **SIDE** : poser PG à G, **TOGETHER** : ramener PD près du PG (pdc PD)
3 - 4 **SIDE** : poser PG à G, **TOUCH** : poser la pointe D près du PG
5 - 6 **SIDE** : poser PD à D, **TOUCH** : poser la pointe G près du PD
7 - 8 **SIDE** : poser PG à G, **TOUCH** : poser la pointe D près du PG

SECTION 2

SIDE R, TOGETHER, SIDE R, TOUCH, SIDE L, TOUCH, SIDE R, TOGETHER

- 1 - 2 **SIDE** : poser PD à D, **TOGETHER** : ramener PG près du PD (pdc PG)
3 - 4 **SIDE** : poser PD à D, **TOUCH** : poser la pointe G près du PD
5 - 6 **SIDE** : poser PG à G, **TOUCH** : poser la pointe D près du PG
7 - 8 **SIDE** : poser PD à D, **TOGETHER** : ramener PG près du PD (pdc PG)

SECTION 3

STEP FORWARD R, POINT SIDE, FORWARD L, POINT SIDE, BACKWARD R, POINT SIDE, BACKWARD L, POINT SIDE

- 1 - 2 avancer PD, poser la pointe G à G
3 - 4 avancer PG, poser la pointe D à D
5 - 6 reculer PD, poser la pointe G à G
7 - 8 reculer PG, poser la pointe D à D

SECTION 4

STOMP FORWARD, HOLD (R&L), STOMP FORWARD, HEELS BOUNCES (X3) WITH 1/4 TURN L

- 1 - 2 **STOMP FWD** : frapper le sol avec le PD devant, **HOLD** : pause
3 - 4 **STOMP FWD** : frapper le sol avec le PG devant, **HOLD** : pause
5 - 6 **STOMP FWD** : frapper le sol avec le PD devant, **HEELS BOUCES (X3) WITH ¼ TURN** : lever les 2 talons pivoter d' 1/8 de tour vers la G, frapper les talons au sol
7 - 8 les 2 2 talons pivoter d' 1/8 de tour vers la G, frapper les talons au sol, frapper les talons au sol (finir pdc sur PD)

10h30
9h00

Good luck 🤔 , good dance 🙌 !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps
Seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA>