



CHEESEBERGER

Chorégraphe : Sheila Bernstein

Description : Danse par groupe de 4 – 32 Temps – en cercle

Niveau : Débutant

Musique : Everbody Gonfi Gon – Two Cowboys

Départ : 4x8 Temps

Position de départ :

Mettre les danseurs par groupe de 4, 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 et tend ses mains libres vers le couple derrière lui, qui eux aussi se tiennent par la main bien sûr. On ne va pratiquement pas se lâcher les mains tout au long de la danse.

WALK FORWARD RIGHT, LEFT, RIGHT LEFT X 2

1-4 PD, PG, PD, PG en avançant

Le couple 1 devant se lâche alors les mains du 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 le couple 2 et les mains se rejoignent au centre, le couple 2 continue d'avancer lui aussi.

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

WALK BACK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT (COUPLE1) 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 des 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 dénouer, 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

WALK BACK RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT (COUPLE1) OR ON PLACE (COUPLE2) – UNWIND (COUPLE2) OR ON PLACE (COUPLE1)

Pour cette partie de la danse, il est primordial que les danseurs ne se lâchent pas les mains ! Le couple 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 !

RECOMMENCER AU DEBUT ET AMUSEZ VOUS !!!



