

Cowgirls Twist



Chorégraphe : Bill Bader
 LINE Dance : 32 temps – 4 murs
 Niveau : Débutant
 Music : What The Cowgirls Do – Vince Gill – 154 BPM
 Do You Love Me – The Contours (60's oldie) – 154 BPM
 Mambo No. 5 – Lou Bega – 176 BPM
 Twistin' The Night Away – Scooter Lee
 Source : Chorégraphe

Comptes	PAS : description	Appuis	Direction
---------	-------------------	--------	-----------

4 HEEL STRUTS FORWARD: RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT

1 – 2	<u>HEEL STRUT D</u> : TOUCH talon D devant – appui plat PD	D	
3 – 4	<u>HEEL STRUT G</u> : TOUCH talon G devant – appui plat PG	G	
5 – 6	<u>HEEL STRUT D</u> : TOUCH talon D devant – appui plat PD	D	
7 – 8	<u>HEEL STRUT G</u> : TOUCH talon G devant – appui plat PG	G	

WALK BACKWARD: RIGHT, LEFT, RIGHT, LEFT TOGETHER

1 – 3	step D en arrière – step G en arrière – step D en arrière	D G D	
4	step G à coté PD	G	

3 TRAVELLING SWIVELS (RAMBLE) TO LEFT SIDE, HOLD

5	SWIVEL les 2 talons diagonalement à G		↻
6	SWIVEL les 2 pointes diagonalement à G		↻
7	SWIVEL les 2 talons diagonalement à G		↻
8	pause, CLAP		

3 TRAVELLING SWIVELS (RAMBLE) TO RIGHT SIDE, HOLD

1	SWIVEL les 2 talons diagonalement à D		↻
2	SWIVEL les 2 pointes diagonalement à D		↻
3	SWIVEL les 2 talons diagonalement à D		↻
4	pause, CLAP		

SWIVEL HEELS LEFT, HOLD, SWIVEL HEELS RIGHT, HOLD

5 – 6	SWIVEL les 2 talons diagonalement à G – pause, CLAP		↻
7 – 8	SWIVEL les 2 talons diagonalement à D – pause, CLAP		↻

SWIVEL HEELS LEFT, RIGHT, CENTRE, HOLD

1 – 3	SWIVEL talons (rien d'autre) diagonalement G D Centre		↻↻↑
4	Pause, pas de CLAP		

STEP RIGHT FORWARD, HOLD, PIVOT TURN 1/4 LEFT, HOLD

5 – 6	step D devant (conserver le ball G au sol) – pause	D	
7 – 8	¼ tour G, revenir appui PG – pause	G	9 h

REPEAT – 😊