



# THE TRAIL

Type	2 murs, 64 temps
Chorégraphe	Judy Mc Donald
Musique	Trail of Tears – Billy Ray Cyrus – 174 BPM
Niveau	Intermédiaire
Source	Speed'Irene
Intro	Après l'intro lente au debut de l'intro rapide
<b>TAG &amp; RESTART :</b>	<i>Au 8ème mur, face à 6 h, faire 8 "KNEE POP" rapides au lieu de 4 et reprendre la chorégraphie au début</i>

## **RIGHT TOE & HEELTOUCHES & CROSSES WITH TAPS**

- 1 – 2 TOUCH pointe PD à coté du PG, (genou D tourné vers G) – TOUCH talon D devant
- 3 – 4 HOOK talon D devant cheville G (pointe PD au sol) – TOUCH talon D devant
- 5 – 8 HOOK talon D devant cheville G (pointe PD au sol) – TOUCH talon D devant
- 7 – 8 TOUCH pointe PD à coté du PG, (genou D tourné vers G) – 1 pas PD à coté du PG (appui PD)

## **LEFT TOE & HEELTOUCHES & CROSSES WITH TAPS**

- 1 – 2 TOUCH pointe PG à coté du PD, (genou G tourné vers D) – TOUCH talon G devant
- 3 – 4 HOOK talon G devant cheville D (pointe PG au sol) – TOUCH talon G devant
- 5 – 8 HOOK talon G devant cheville D (pointe PG au sol) – TOUCH talon G devant
- 7 – 8 TOUCH pointe PG à coté du PD, (genou G tourné vers D) – 1 pas PG à coté du PD (appui PG)

## **RIGHT HEEL & TOE TWIST, LEFT TOE, HEEL TOE HEEL**

- 1 – 2 TWIST talon D vers D – TWIST pointe PD vers D
- 3 – 4 TWIST talon D vers D – TWIST pointe PD vers D
- 5 – 6 TWIST pointe PG vers D – TWIST talon G vers D
- 7 – 8 TWIST pointe PG vers D – TWIST talon G à D

## **RIGHT & LEFT KNEE POPS WITH HOLDS**

- 1 – 2 POP genou D devant – HOLD
- 3 – 4 Tendre jambe D .... POP genou G devant – HOLD
- 5 – 6 Tendre jambe G .... POP genou D devant – Tendre jambe D .... POP genou G devant
- 7 – 8 Tendre jambe G .... POP genou D devant – Tendre jambe D .... POP genou G devant

## **RIGHT HEEL & TOE, STEP ½ PIVOT LEFT, STEP ¼ PIVOT LEFT**

- & 1 – 2 1 PAS PG sur place – TOUCH talon D devant – HOLD
- 3 – 4 TOUCH PD derrière – HOLD
- 5 – 6 1 pas PD devant – ½ tour PIVOT vers G (appui PG)
- 7 – 8 1 pas PD devant – ¼ tour PIVOT vers G (appui PG)

## **RIGHT HEEL & TOE, STEP ½ PIVOT LEFT, STEP ¼ PIVOT LEFT**

- & 1 – 2 1 PAS PG sur place – TOUCH talon D devant – HOLD
- 3 – 4 TOUCH PD derrière – HOLD
- 5 – 6 1 pas PD devant – ½ tour PIVOT vers G (appui PG)
- 7 – 8 1 pas PD devant – ¼ tour PIVOT vers G (appui PG)

## **STEP, BRUSH FORWARD, BACK, FORWARD, LEADING RIGHT & LEFT**

- 1 – 2 1 pas PD devant – BRUSH PG devant
- 3 – 4 BRUSH PG croisé devant jambe D – BRUSH PG devant
- 5 – 6 1 pas PG devant – BRUSH PD devant
- 7 – 8 BRUSH PD croisé devant jambe G – BRUSH PD devant

## **RIGHT RECOVER, BACK STEP, ROCK RECOVER, BACK STEP**

- 1 – 2 ROCK STEP D devant, G derrière
- 3 – 4 ROCK STEP D derrière, G devant
- 5 – 6 ROCK STEP D devant, G derrière
- 7 – 8 ROCK STEP D derrière, G devant

**RECOMMENCEZ AU DEBUT, AMUSEZ VOUS, SOURIEZ !**