

I FEEL PHENOMENAL

Chorégraphie par Tim Johnson (R-U), Fiona Murray (Irlande) et Roy Hadisubroto (Pays-Bas)

Description : 56 temps, 2 murs, niveau Avancé (phrasé), août 2023

Musique : *Phenomenal* de Leftrightcenter

Intro : 16 comptes (démarrer sur les paroles)

Sequence A, Tag, B, A, Tag, B, A, B, B.

A : 32 comptes B : 24 comptes Tag : 16 comptes

Section A: 32 comptes

A1 [1-8]: WALK R L, SIDE TOGETHER, KNEE POP, CROSS, ½ TURN R HITCH, DRAG, CLAP 2X

- 1 – 2 Marche avant PD (1), marche avant PG (2) **(12:00)**
 & 3 & 4 1/8 tour G, PD à D (&), PG à côté PD (3), soulever les talons en poussant les genoux en avant (&), baisser les talons avec PDC sur G (4) **(10:30)**
 5 – 6 Croiser PD sur PG (5), 3/8 tour D, PG arrière (6) **(3:00)**
 & 7 ¼ tour D, lever genou D (&), grand pas PD à D en ramenant PD (a7) **(6:00)**
 & 8 Taper les mains main D en bas et main G en haut (&), main D en bas et main G en haut (8)

A2 [9-16]: CROSS POINT, POINT SWITCHES, BODYROLL, BALL SIDE, HEEL SWIVEL

- 1 – 2 Croiser pointe de pied PD (1), pointe G à G (2) **(6:00)**
 & 3 & 4 PG à côté PD, pointe D à F (3), PD à côté PG (4), pointe G à G (4) **(6:00)**
 5 – 6 Corps à 90° tourner un bodyroll en avant (5), finir le bodyroll avec PDC sur PG (6) **(3:00)**
 & 7 & 8 Corps à 7:30, pointe PG (&), PG à G (7), talon D extérieur (&), talon D à l'intérieur (8) **(3:00)**

A3 [17-24]: DOROTHY STEPS, ROCK, RECOVER, STEP, ½ TURN PIVOT

- 1 – 2 & 1/8 tour à D, PD en diagonale avant (1), croiser PG derrière PD (2), PD légèrement en diagonale avant (&) **(7:30)**
 3 – 4 & PG en diagonale avant (3), croiser PD derrière PG (4), PG légèrement en diagonale avant (&) **(7:30)**
 5 – 6 Rock PD devant (5), retour PDC sur PG en poussant les hanches en arrière (6) **(7:30)**
 7 & 8 Marche PD (7), marche PG (&) ½ tour D en transférant PDC sur PD (8) **(1:30)**

A4 [25-32]: EXTENDED LOCKSTEPS, SWEEP CROSS, HOLD, HIP BUMPS

- 1 & 2 & Marche PG (1), croiser PD derrière PG (&), marche PG (2), croiser PD derrière PG (&) **(1:30)**
 3 & 4 Marche PG (1), croiser PD derrière PG (&), marche PG avec un sweep PD d'arrière en avant (4) **(12:00)**
 5 – 6 1/8 tour G, croiser PD devant PG (5), PG à G (6) **(12:00)**
 7 & 8 Pause (7), pousser hanches à D (&), pousser hanches à G (8) **(12:00)**

Section B: 32 comptes – sur le mur de 6 heures après le tag + sur le mur de 12 heures après le dernier A

B1 [1-8]: WALK R L, KICK BALL STEP, SIT BALL STEP, SIT BALL STEP

- 1 – 2 Marche PD (1), marche PG (2) **(12:00)**
 3 & 4 Kick PD avant (3), PD à côté PG (&), marche PG (4) **(12:00)**
 5 & 6 Plier les genoux pour s'asseoir avec PDC sur PD en poussant les hanches en arrière (5), tendre les jambes avec PDC sur PG, PD à côté PG (&), marche PG (6) **(12:00)**
 7 & 8 Plier les genoux pour s'asseoir avec PDC sur PD en poussant les hanches en arrière (5), tendre les jambes avec PDC sur PG, PD à côté PG (&), marche PG (6) **(12:00)**

B2 [9-16]: STEP ¼ TURN L, WEAVE, HITCH SLIDE, TOGETHER, BRING UP & LOCK

- 1 – 2 Marche PD (1), ¼ tour G en transférant PDC sur PG (2) **(3:00)**
 3 & 4 Croiser PD devant PG (3), PG à G (&), croiser PD derrière PG (4) **(3:00)**
 & 5 – 6 Hitch PG (&), grand pas PG à G en ramenant PD (5), touche PD à côté PG (6) **(3:00)**
 7 & 8 Lever les bras en pliant les coudes à 90° poings fermés (intérieur des poings vers la tête) (7), les bras restent pliés à 90° mais les poings descendent sous les coudes (&), ramener les poings vers le corps pour finir devant les hanches (a), baisser le haut du corps en penchant les genoux en avant, les bras tombent pour faire face au sol avec les pieds écartés (8) **(3:00)**

B3 [17-24]: REPEAT COUNTS 1 – 16 OF PART B

TAG: 16 comptes – vous serez face à 12 heures chaque fois que vous commencerez le tag.

TS1 [1-8]: OUT, OUT, IN, IN, STEP, HEAD, ¼ TURN ISOLATED SWIVELS, BACK, STEP, BODYROLL

- 1 & 2 & PD à D en diagonale (1), PD sur talon en diagonale (&), PD retour au centre en diagonale PG à côté PD (2) **(12:00)**
 3 – 4 Marche PD (3) regard à G tête tournée à 9:00 pendant que le corps reste face à 12:00 (4) **(12:00)**
 5 & 6 & Tourner talon G à D (5), tourner talon D à D en faisant un ¼ tour G (&), PG arrière (6), PD avant (7) **(9:00)**
 7 - 8 Commencer le bodyroll à partir de la tête (7), finir le bodyroll en position assise (8) **(9:00)**

TS2 [9-16]: HANDS UP, DOWN, TWIST, ¼ TURN L, BACK ROCK, SLOWMOTION WALK, RUN R L

- 1 – 2 Lever les bras, coudes pliés à 90°, les paumes des mains face à l'avant (1), sans bouger les coudes, baisser les avant-bras en avant avec les paumes face au sol. (2) **(9:00)**
 3 – 4 Isoler le bas du corps du bas du corps, les bras restent en position et le haut du corps fait ¼ tour G (3) le bas du corps finit le ¼ tour G (4) **(6 :00)**
 & 5 – 6 – 7 Rock arrière PD (&), marche PG en ramenant lentement PD (comme si on marchait en slow motion) (de 5 à 7) **(6:00)**
 8 & Marche PD (8), marche PG (&) **(6:00)**