

EAST BOUND AND DOWN

Musique : "East Bound and Down" by Jerry Reed

Chor.: Kathy Hunyadi

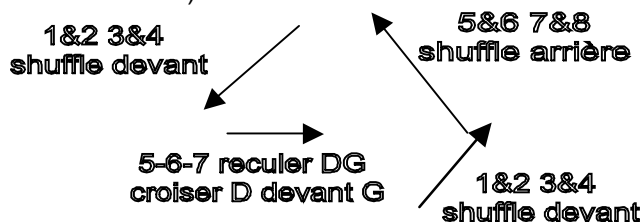
Counts : 32

BPM : 124 (Polka)

Level : Beginner-Intermediate

(trad : Sophie Archimbaud

(les premiers pas sont une série de shuffles en diagonale, en faisant $\frac{1}{4}$ tour à droite tous les 2 shuffles - formant un losange au sol- de manière à faire $\frac{3}{4}$ tour à droite)



SHUFFLES FORWARD-BACK

- 1&2 Shuffle droit avant (D-G-D) dans la diagonale droite (1:30)
- 3&4 Shuffle gauche avant (G-D-G) sur la même diagonale (1 :30)
- 5&6 $\frac{1}{4}$ tour à droite sur pied gauche et shuffle droit arrière (D-G-D) faisant face à la diagonale suivante (4 :30)
- 7&8 Shuffle gauche arrière (G-D-G) faisant toujours face à la même diagonale (4 :30)

SHUFFLE FORWARD, STEPS BACK, TOUCH & CLAP

- 1&2 $\frac{1}{4}$ tour à droite et shuffle droit avant (D-G-D) direction 7 :30
- 3&4 Shuffle gauche avant (G-D-G)
- 5-6 Face au mur qui suit (9 :00), reculer droit, reculer gauche
- 7 Croiser pointe droite devant pied gauche
- &8 Frapper des mains 2X

STEP & SLIDE, THREE STEP TURN

- 1 Pied droit à droite (grand pas)
- 2-3-4 Long slide du pied gauche vers le pied droit
- 5 $\frac{1}{4}$ tour à G et pas avant gauche
- 6 sur pied gauche $\frac{1}{2}$ tour à G et pas droit en arrière
- 7 sur pied droit $\frac{1}{4}$ tour à G et pas gauche à gauche
- 8 ramener pointe droite près du pied gauche (poids du corps sur gauche)
(ce pas sur les 4 derniers temps est parfois appelé « rolling vine »)

ROCK STEP, $\frac{1}{2}$ TURN SHUFFLE, STEP TURN, STOMP & CLAP

- 1-2 Rock step pied droit devant, replacer poids sur pied gauche
- 3&4 $\frac{1}{2}$ tour à droite avec shuffle DGD sur place
- 5-6 Pied gauche devant, $\frac{1}{2}$ tour à droite, placer poids du corps sur pied droit
- 6 Stomp pied gauche devant
- &8 Frapper 2 X des mains

Et recommencer ;-)