



Adrenaline Rush

Line Dance, 64 Counts, 2 Walls

Trix & Harry-Gion Flepp

Chorégraphe: Maggie Gallagher
Musique : Shine In The Light
CD : Amazon
Intro : 16 temps (commencer avec le mot
« picture »)

Niveau :
Artiste :
BPM :

Intermédiaire
Anna Rossinelli
133

SIDE, BACK ROCK, CHASSE, BACK ROCK, CHASSE
1, 2, 3 PG pas à G, croiser PD derrière PG, remettre poids sur PG
4 & 5 PD pas à D, mettre PG à coté PD, PD pas à D
6, 7 Croiser PG derrière PD, remettre poids sur PD
8 & 1 PG pas à G, mettre PD à coté PG, PG pas à G

HOLD & SIDE, TOUCH, 1 ¼ TURN R, SIDE ROCK CROSS
2 & 3, 4 Pause, mettre PD à coté PG, PG pas à G, toucher PD à coté PG
5, 6, 7 ¼ tour à D et PD pas en avant, ½ tour à D et PG pas en arrière, ½ tour à D et PD pas en avant (3h00)
8 & 1 PG pas à G, remettre poids sur PD, croiser PG devant PD

SIDE ROCK, CROSS, SIDE, TOGETHER, CHASSE
2, 3, 4 PD pas à D, remettre poids sur PG, croiser PD devant PG
5, 6 PG pas à G, mettre PD à coté PG
7 & 8 PG pas à G, mettre PD à coté PG, PG pas à G

BUMP BACK, LOCK STEP, STEP ½ TURN R, LOCK STEP
1, 2 PD pas en arrière et hanches en arrière, remettre poids sur PG
3 & 4 PD pas en avant, croiser PG derrière PD, PD pas en avant
5, 6 PG pas en avant, ½ tour à D (9h00)
7 & 8 PG pas en avant, croiser PD derrière PG, PG pas en avant

POINT, HOLD & POINT, ¼ TURN L, HITCH, BUMP X3
1, 2 & 3 Toucher pointe PD à D, pause, mettre PD à coté PG, toucher pointe PG à G
4, 5 ¼ tour à G (tourner sur PD), lever genou G (6h00)
6, 7, 8 PG pas en arrière et hanches en arrière, hanches en avant, hanches en arrière

BALL ¼ TURN L CROSS, HOLD, BALL CROSS, HITCH, JAZZ BOX ½ TURN R CROSS
& 1, 2 Mettre plante PD à coté PG, ¼ tour à G et croiser PG devant PD, pause (3h00)
& 3, 4 PD petit pas à D, croiser PG devant PD, lever genou D devant jambe G
5, 6, 7 Croiser PD devant PG, ¼ tour à D et PG pas en arrière, ¼ tour à G et PD pas à D (9h00)
8 Croiser PG devant PD

SIDE, HOLD & SIDE ROCK & SIDE ROCK, SAILOR ¼ TURN L
1, 2 & 3 PD pas à D, pause, mettre PG à coté PD
3, 4 PD pas à D, remettre poids sur PG
& 5, 6 Mettre PD à coté PG, PG pas à G, remettre poids sur PD
7 & 8 ¼ tour à G et PG pas en arrière, PD petit pas à D, PG petit pas en avant (6h00)

WALK, KICK BALL CHANGE, TOUCH, BUMP X4
1, 2 & 3 PD pas en avant, PG coup de pied en avant, mettre plante PG à coté PD, mettre PD à coté PG
4 Toucher PG à coté PD (**Restart mur 3**)
5, 6, 7, 8 Hanches à G, D, G, D

NOTE : 3 TAGS ET 1 RESTART : TAG 1 (16 temps, après mur 1 – 6h00), TAG 2 (8 temps après murs 2 & 6 – 12h00)
RESTART : Mur 3 après 60 temps (6h00) = ne pas danser les bumps à la fin

TAG 1 : **SIDE, POINT, SIDE, POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP, SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, BUMP X4**
1, 2 PG pas à G (hanches à G et genoux légèrement fléchis), toucher pointe PD diagonal en avant à D
3, 4 PD pas à D (hanches à D et genoux légèrement fléchis), toucher pointe PG diagonal en avant à G
5, 6 Toucher PG à coté PD et avec genoux fléchis bouger les hanches à G, à D
7, 8 Redresser et bouger les hanches à G, à D
9 - 12 PG pas à G, toucher PD à coté PG, PD pas à D, toucher PG à coté PD
13 - 16 Hanches à G, D, G, D

TAG 2 : **SIDE, POINT, SIDE, POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP**

(1 – 8 du Tag 1) *la danse finit avec le tag après mur 6*

START AGAIN AND SMILE !