



Four Five Seconds

Line Dance, 64 Counts, 4 Walls

Trix & Harry-Gion Flepp

Chorégraphe: Kate Sala
Musique : Four Five Seconds
CD : Extended Workout Mix
Intro : 64 temps (33 sec)

Niveau :
Artiste :
BPM :

Intermédiaire
The Workout Crew

STEP, LOCK WITH HITCH, BACK, TOUCH, STEP, PADDLE ¼ TURN L (X2), CROSS
1, 2 PD pas en avant, croiser PG derrière PD et lever genou D
3, 4, 5 PD pas en arrière, toucher pointe PG devant PD (genou G fléchi), PG pas en avant
6, 7 ¼ tour à G et toucher pointe D à D, ¼ tour à G et toucher pointe D à D (6h00)
8 Croiser PD devant PG

POINT & SIDE, TOGETHER, MODIFIED JAZZBOX, SIDE ROCK ¼ TURN L
1 & 2 Toucher Pointe PG à G, mettre PG à côté PD, PD grand pas à D
3, 4 Mettre PG à côté PD, croiser PD devant PG
5 & 6 PG pas en arrière, PD pas à D, croiser PG devant PD
7, 8 PD pas à D, ¼ tour à G (3h00)

ROCK STEP, FULL TURN R BACK, BACK LOCK STEP BUMPING HIPS, MAMBO STEP
1, 2 PD pas en avant, remettre poids sur PG
3, 4 ½ tour à D et PD pas en avant, ½ tour à D et PG pas en arrière
5 & 6 PD petit pas en arrière et bouger les hanches en arrière, croiser PG devant PD, PD pas en arrière
7 & 8 PG pas en arrière, remettre poids sur PD, PG pas en avant

CROSS, SIDE & HEEL BALL SIDE, TOUCH BACK, ½ TURN L, STEP ½ TURN L
1, 2 Croiser PD devant PG, PG pas à G
&3 & 4 PD petit pas en arrière et toucher talon G croisé devant PD, mettre le poids sur plante G, PD pas à D
5, 6 Toucher pointe PG en arrière, ½ tour à G
7, 8 PD pas en avant, ½ tour à G

CROSS ROCK, SWEEP, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-CROSS
1, 2 Croiser PD devant PG, remettre poids sur PG et balayer PD à D et en arrière
3 & 4 Croiser PD derrière PG, PG pas à G, croiser PD devant PG
5, 6 PG pas à G, remettre poids sur PD
7 & 8 Croiser PG derrière PD, PD pas à D, croiser PG devant PD

½ TURN L, CROSS ROCK SIDE, CROSS, ½ TURN L INTO CHASSE
1, 2 ¼ tour à G et PD pas en arrière, ¼ tour à G et PG pas à G
3 & 4 Croiser PD devant PG, remettre poids sur PG, PD pas à D
5, 6 Croiser PG devant PD, ¼ tour à G et PD pas en arrière
7 & 8 ¼ tour à G et PG pas à G, mettre PD à côté PG, PG pas à G

Restarts : Murs 1 & 5 : Recommencer la danse ici dès le début

CROSS-BACK-BACK (X2), STEP ½ TURN L, ½ TURN R, STEP ½ TURN R STEP
1 & 2 Croiser PD devant PG, PG petit pas diagonal en arrière à G, PD petit pas diagonal en arrière à D
3 & 4 Croiser PG devant PD, PD petit pas diagonal en arrière à D, PG petit pas diagonal en arrière à G
5, 6, 7 PD pas en avant, laisser les plantes des pieds en place et ½ tour à G, ½ tour à D (3h00)
8 & 1 PG pas en avant, ½ tour à D, PG pas en avant

STEP ½ TURN L, ½ TURN R, MAMBO STEP, BACK X2
2, 3, 4 PD pas en avant, laisser les plantes des pieds en place et ½ tour à G, ½ tour à D
5 & 6 PG pas en avant, remettre poids sur PD, PG pas en arrière
7, 8 PD pas en arrière, PG pas en arrière

START AGAIN AND SMILE !