

PERFECT DAY



Chorégraphe : Benny RAY - Randers , DANEMARK / Août 2010

LINE Dance : 32 temps - 2 murs + **2 RESTART**

Niveau : novice

Musique : **Perfect day - LADY ANTEBELLUM - BPM 104**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 6 / 2011

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 32 temps

STEP RIGHT FORWARD-LEFT-RIGHT-LEFT, RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK

1 à 4 *4 pas avant* : pas PD avant - pas PG avant - pas PD avant - pas PG avant

5&6 *ROCK MAMBO D avant* : ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - pas PD à côté du PG

7&8 *ROCK MAMBO G arrière* : ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant - pas PG à côté du PD

RIGHT MAMBO SIDE, LEFT MAMBO SIDE, RIGHT COASTER STEP, SLIDE LEFT, TOUCH

1&2 *ROCK MAMBO D latéral* : ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G - pas PD à côté du PG

3&4 *ROCK MAMBO G latéral* : ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D - pas PG à côté du PD

5&6 *COASTER STEP D* : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

7.8 grand pas PG côté G - SLIDE PD vers G TAP PD à côté du PG

RESTART : ici, sur le 2^{ème} et le 5^{ème} murs (les 2 fois, face - 6 : 00 -)

ROLLING GRAPEVINE RIGHT, TOUCH, OUT, OUT, SWIVELS TOGETHER

1.2.3 *ROLLING VINE à D* : 1/4 de tour D pas PD avant - 1/4 de tour D pas PG côté G
.... - 1/2 tour D pas PD côté D

4 TAP PG à côté du PD

5.6 pas PG côté G " **OUT** " - pas PD côté D " **OUT** " (*pieds APART*)

7&8 SWIVEL des pointes " **IN** " ↗ ↖ - SWIVEL des talons " **IN** " ↘ ↙ - SWIVEL des pointes " **IN** " ↑↑ (*1^{ère}*)

SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, LEFT COASTER STEP, STEP 1/2 TURN

1.2 pas PG côté G - TAP PD à côté du PG

3.4 pas PD côté D - TAP PG à côté du PD

5&6 *COASTER STEP G* : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

7.8 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)

Perfect Day

Choreographed by **Benny RAY** (Denmark)

Description : 32 count, 2 wall, beginner/intermediate line dance

Musique : **Perfect day by Lady Antebellum** (Album - Need you know) - iTunes

Start dancing on lyrics

STEP RIGHT FORWARD-LEFT-RIGHT-LEFT, RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK

1-2-3-4 Walk forward, right, left, right, left

5&6 Rock right forward, recover to left, right together

7&8 Rock left back, recover to right, left together

RIGHT MAMBO SIDE, LEFT MAMBO SIDE, RIGHT COASTER STEP, SLIDE LEFT, TOUCH

9&10 Rock right to side, recover to left, right together

11&12 Rock left to side, recover to right, left together

13&14 Step right back, step left together, step right forward

15-16 Take a large step to the left, slide right together and touch

Restart here on wall 2 and 5 (both times facing back wall)

ROLLING GRAPEVINE RIGHT, TOUCH, OUT, OUT, SWIVELS TOGETHER

17-20 Make full turn right stepping right, left, right, touch left together

21-22 Step out on left, step out on right

23&24 Swivel both toes in, heels in, toes in

SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, LEFT COASTER STEP, STEP ½ TURN

25-26 Step left to side, touch right together

27-28 Step right to side, touch left together

29&30 Step left back, step right together, step left forward

31-32 Step right forward, turn ½ left (weight to left)

REPEAT

<http://www.bennyray.dk/>