

BLAKE N' TRACE



Chorégraphe : Rachael McENANEY - Stamford Bridge, YORK - ANGLETERRE / Décembre 2013

LINE Dance : 48 temps - 4 murs

Niveau : novice / intermédiaire

Musique : **If I was a woman - Trace ADKINS & Blake SHELTON** - BPM 136/ECS Ternaie

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 3 / 2014

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

Introduction : 15 secondes + 16 temps

ROCK FORWARD RIGHT, RIGHT COASTER STEP, 2X STEP LEFT - 1/2 PIVOT TURNS RIGHT (OR LEFT ROCKING CHAIR)

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière
3&4 *COASTER STEP D* : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant - **12 : 00** -
5.6 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD*)
7.8 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD*) - **12 : 00** -

OPTION facile :

- 5.6 ROCK STEP G avant, revenir sur PD arrière] **ROCKIN**
7.8 ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant - **12 : 00** -] **CHAIR**

LEFT SHUFFLE, ROCK FORWARD RIGHT, 1 1/4 ROLLING TURN RIGHT, LEFT CROSS (OR WEAVE RIGHT)

- 1&2 *TRIPLE STEP G avant* : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant
3.4 ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière - **12 : 00** -
5.6 *FULL TURN D* : 1/2 tour D.... pas PD avant - 1/2 tour D.... pas PG arrière - **12 : 00** -
7.8 1/4 de tour D.... pas PD côté D - CROSS PG devant PD

OPTION facile :

- 5 à 8 1/4 de tour D... *WEAVE à D* : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD - **3 : 00** -

RIGHT CHASSE, ROCK BACK LEFT, SYNCOPATED CHASSE WITH 1/2 TURN LEFT

- 1&2 *TRIPLE D latéral* : pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD côté D] **LINDY D**
3.4 ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant - **3 : 00** -]
5.6 pas PG côté G - **HOLD + SNAP** - **3 : 00** -
&7.8 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - pas PG côté G - 1/2 tour G.... BRUSH BALL PD avant - **9 : 00** -

RIGHT CHASSE, ROCK BACK LEFT, SYNCOPATED CHASSE LEFT, BRUSH RIGHT

- 1&2 *TRIPLE D latéral* : pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD côté D] **LINDY D**
3.4 ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant - **9 : 00** -]
5.6 pas PG côté G - **HOLD + SNAP**
&7.8 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - pas PG côté G - BRUSH BALL PD avant - **9 : 00** -

RIGHT JAZZ BOX WITH 1/4 TURN RIGHT, STEP OUT-OUT RIGHT - LEFT WITH HANDS ON BUTT, HIP CIRCLE CCW

- 1 à 4 *JAZZ BOX D* : CROSS PD par-dessus PG - pas PG arrière - 1/4 de tour D.... pas PD avant - pas PG avant - **12 : 00** -
5 pas PD côté D + SLAP main D sur hanche D - PG côté G + SLAP main G sur hanche G - **12 : 00** -
7.8 CIRCLE HIPS vers G ↻ - sens inverse des aiguilles d'une montre - (*appui PG*) - **12 : 00** -

WEAVE LEFT WITH 1/4 TURN LEFT, FORWARD RIGHT, 1/2 PIVOT LEFT, WALK RIGHT - LEFT

- 1 à 4 *WEAVE D vers G* : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD derrière PG....
..... 1/4 de tour G.... pas PG avant - **9 : 00** -
5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)
7.8 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant - **3 : 00** -

Blake N Trace



Choreographed by **Rachael McENANEY** - UK/USA - December 2013

Description : 48 count, 4 wall, Easy Intermediate Line Dance

Music : **If I was a woman by Trace ADKINS & Blake SHELTON**

(Album: Proud To Be Here) / amazon.co.uk or amazon.com

Count In: 16 counts from when beat kicks in, dance begins on vocals.

Approx 136 bpm (based on counts in dance – otherwise 68 bpm)

[1 - 8] ROCK FWD R, R COASTER STEP, 2X STEP L – ½ PIVOT TURNS R (OR L ROCKING CHAIR)

- 1.2 Rock forward right (1), recover weight left (2),
- 3&4 Step back on right (3), step left next to right (&), step forward right (4) 12.00
- 5.6 Step forward left (5), pivot ½ turn right (6),
- 7.8 Step forward left (7), pivot ½ turn right (8) (easy option: Left rocking chair) 12.00

[9 – 16] L SHUFFLE, ROCK FWD R, 1 ¼ ROLLING TURN R, L CROSS (OR WEAVE R)

- 1&2 Step forward left (1), step right next to left (&), step forward left (2),
- 3.4 Rock forward right (3), recover weight left (4) 12.00
- 5.6 Make ½ turn right stepping forward right (5), make ½ turn right stepping back left (6), 12.00
- 7.8 Make ¼ turn right stepping right to right side (7), cross left over right (8)

(Easy option counts 5-8: make ¼ turn right stepping right to right side (5), cross left behind right (6), step right to right side (7), cross left over right (8) 3.00

[17 - 24] R CHASSE, ROCK BACK L, SYNCOPATED CHASSE WITH ½ TURN L

- 1&2 Step right to right side (1), step left next to right (&), step right to right side (2),
- 3.4 Rock back left (3), recover weight right (4) 3.00
- 5.6 Step left to left side (5), hold and snap fingers (6), 3.00
- &7.8 Step right next to left (&), step left to left side (7), make ½ turn left as you brush right foot forward (8) 9.00

[25 - 32] R CHASSE, ROCK BACK L, SYNCOPATED CHASSE L, BRUSH R

- 1&2 Step right to right side (1), step left next to right (&), step right to right side (2)
- 3.4 Rock back left (3), recover weight right (4) 9.00
- 5.6 Step left to left side (5), hold and snap fingers
- &7.8 Step right next to left (&), step left to left side (7), brush right foot next to left (8) 9.00

[33 - 40] R JAZZ BOX WITH ¼ TURN R, STEP OUT-OUT R-L WITH HANDS ON BUTT, HIP CIRCLE CCW

- 1 - 4 Cross right over left (1), step back left (begin turning R) (2),
Make ¼ turn right stepping forward right (3), step forward left (4) 12.00
- 5 Step right to right side as you slap right butt cheek with right hand (5)
- 6 Step left to left side as you slap left butt cheek with left hand (6) 12.00
- 7.8 Circle hips to left (anti/counter clockwise) (weight ends left) (7,8) 12.00

[40 - 48] WEAVE L WITH ¼ TURN L, FWD R, ½ PIVOT L, WALK R-L

- 1 – 4 Cross right over left (1), step left to left side (2), cross right behind left (3), make ¼ turn left stepping forward left (4) 9.00
- 5 6 7 8 Step forward right (5), pivot ½ turn left (6), step forward right (7), step forward left (8) 3.00

Please do not alter this step sheet in any way. If you would like to use on your website please make sure it is in its original format.

www.dancewithrachael.com - Rachaeldance@me.com - Tel: +1 407-538-1533 - +44 7968181933

<http://www.copperknob.co.uk/>