RUNNING BEAR

Chorégraphe : Neil HALE – Pleasanton, CALIFORNIE – USA / Mai 1997
LINE Dance : 96 temps - 1 mur / **Phrasé**
SEQUENCE : A B C / A B C / A B C C
Niveau : intermédiaire
Musique : **Running bear - The DEAN BROTHERS - BPM 132**
Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 5 / 2011
Chorégraphies en français, site : http://www.speedirene.com

Introduction : 16 temps

PART A

TOE STRUTS FORWARD
1.2 *TOE STRUT D avant* : pas pointe PD avant - *DROP* : abaisser talon D au sol
3.4 *TOE STRUT G avant* : pas pointe PG avant - *DROP* : abaisser talon G au sol
5.6 *TOE STRUT D avant* : pas pointe PD avant - *DROP* : abaisser talon D au sol
7.8 *TOE STRUT G avant* : pas pointe PG avant - *DROP* : abaisser talon G au sol

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP
1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
3&4 *SHUFFLE D arrière* : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière
5&6 *SHUFFLE G arrière* : pas PG arrière - pas PD à côté du PG - pas PG arrière
7.8 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant

TOE STRUTS FORWARD
1.2 *TOE STRUT D avant* : pas pointe PD avant - *DROP* : abaisser talon D au sol
3.4 *TOE STRUT G avant* : pas pointe PG avant - *DROP* : abaisser talon G au sol
5.6 *TOE STRUT D avant* : pas pointe PD avant - *DROP* : abaisser talon D au sol
7.8 *TOE STRUT G avant* : pas pointe PG avant - *DROP* : abaisser talon G au sol

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP
1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
3&4 *SHUFFLE D arrière* : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière
5&6 *SHUFFLE G arrière* : pas PG arrière - pas PD à côté du PG - pas PG arrière
7.8 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant

Suite . . / . . . . page 2

PART B

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE
1.2 CROSS pointe PD devant PG - *DROP* : abaisser talon D au sol
3.4 TOUCH pointe PG côté G - *DROP* : abaisser talon G au sol
5.6 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant
7&8 *SHUFFLE D latéral* : pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD côté D

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE
1.2 CROSS pointe PG devant PD - *DROP* : abaisser talon G au sol
3.4 TOUCH pointe PD côté D - *DROP* : abaisser talon D au sol
5.6 ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant
7&8 *SHUFFLE G latéral* : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE
1.2 CROSS pointe PD devant PG - *DROP* : abaisser talon D au sol
3.4 TOUCH pointe PG côté G - *DROP* : abaisser talon G au sol
5.6 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant
7&8 *SHUFFLE D latéral* : pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD côté D

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE
1.2 CROSS pointe PG devant PD - *DROP* : abaisser talon G au sol
3.4 TOUCH pointe PD côté D - *DROP* : abaisser talon D au sol
5.6 ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant
7.8 STOMP-**down** PG côté G - **HOLD**

PART C

SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES
1&2 *SAILOR STEP D* : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - pas PD côté D
3&4 *SAILOR STEP G* : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - pas PG côté G
5&6 *SHUFFLE D avant* : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant
7&8 *SHUFFLE G avant* : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant

HEEL TAPS, 1/2 PIVOT LEFT, STOMP, STOMP
1.2 TOUCH talon D avant - pas PD à côté du PG
3.4 TOUCH talon G avant - pas PG à côté du PD
5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G *(appui PG)*
7.8 STOMP PD sur diagonale avant D ↗ - STOMP PG sur diagonale avant G ↖

SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES
1&2 *SAILOR STEP D* : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - pas PD côté D
3&4 *SAILOR STEP G* : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - pas PG côté G
5&6 *SHUFFLE D avant* : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant
7&8 *SHUFFLE G avant* : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant

HEEL TAPS, 1/2 PIVOT LEFT, STOMP, STOMP
1.2 TOUCH talon D avant - pas PD à côté du PG
3.4 TOUCH talon G avant - pas PG à côté du PD
5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G *(appui PG)*
7.8 STOMP PD sur diagonale avant D ↗ - STOMP PG sur diagonale avant G ↖

CODA : à la fin de la musique et de la danse
7.8 STOMP PD avant (légèrement de côté) - HOLD

Running Bear

Choreographed by **Neil HALE**
Description : Phrased, 1 wall, beginner/intermediate line dance
Music : **Running Bear by The Dean Brothers** [106 bpm / CD: Magic Moments]
Sequence : ABC ABC ABCC

PART A
TOE STRUTS FORWARD
1-2 Right toe touch forward, snap right heel to floor taking weight
3-4 Left toe touch forward, snap left heel to floor taking weight
5-8 Repeat above 4 counts

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP
9-10 Rock forward onto right foot, rock back onto left foot
11&12 Right small step back, left small step back, right small step back
13&14 Step small step back, right small step back, left small step back
15-16 Rock backward onto right foot, rock forward onto left foot
17-32 Repeat above 16 counts

PART B
TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE
1-2 Right toe cross touch over left foot, right heel to floor taking weight
3-4 Left toe touch side left, left heel to floor taking weight
5-6 Right foot cross rock behind left foot, rock forward onto left foot
7&8 Step right small step right, step left next to right, step right small step right

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE
9-10 Left toe cross touch over right foot, left heel to floor taking weight
11-12 Right toe touch side right, right heel to floor taking weight
13-14 Left cross rock behind right foot, rock forward onto right foot
15&16 Step left small step left, step right next to left, step left small step left
17-32 Repeat above 16 counts but on 15 &16 instead of side shuffle left do stomp side left, pause

PART C
SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES
1&2 Cross step right behind left, left step in place, right step side right
3&4 Cross step left behind right, right step in place, left step side left
5&6 Right small step forward, left small step forward, right small step forward
7&8 Left small step forward, right small step forward, left small step forward

HEEL TAPS, ½ PIVOT LEFT, STOMP, STOMP
9-12 Right heel tap forward, step together, left heel tap forward, step together
13-14 Right step forward, pivot ½ turn left (end with weight on left)
15-16 Right stomp forward / to right side, left stomp forward / to left side
17-32 Repeat above 16 counts

ENDING : At the end of song, stomp right forward and pause, instead of "right stomp forward and side" and "left stomp forward and side". That is, 31Stomp right forward, pause (for effect, stretch arms out front and back, palms down at waist height)

http://www.kickit.to/