



EZ SOFIA

(Sofia (Ez = Easy = facile))

Chorégraphe : Fabien Regoli
Niveau : Novice
Danse : En ligne 32 temps 4 murs Tag 1 tag 2 tag 1 tag 3 Restart
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse
Lorsque des heures sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h



Description des pas :

Séquence 1 (1 à 8) : Side rock, behind side cross, side rock, coaster step ¼ turn

1-2	Rock à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG
3&4	Derrière & devant :	Croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG
5-6	Rock à G :	Poser le PG à G, reprendre le PDC sur le PD
7&8	Coaster step ¼ T à G :	Reculer le PG avec ¼ T à G, poser le PD près du PG, avancer le PG (9h)

Séquence 2 (9 à 16) : Heel grind ¼ turn, coaster step, rock forward, shuffle ½ turn

1-2	Talon, ¼ T à D :	Poser le talon D devant, faire ¼ T à D sur ce talon en reprenant le PDC sur le PG derrière (12h)
3&4	Coaster step :	Reculer le PD, poser le PG près du PD, avancer le PD
5-6	Rock avant :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD
7&8	Chassés ½ T à G :	Poser le PG à G après ¼ T à G, le PD rejoint le PG, avancer le PG avec ¼ T à G (6h) (<u>Restart ici</u>)

Séquence 3 (17 à 24) : Shuffle forward, shuffle forward, rock forward, shuffle back

1&2	Chassés avant :	Avancer le PD, le PG rejoint le PD, avancer le PD
3&4	Chassés avant :	Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG
5-6	Rock avant :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG
7&8	Chassés arrière :	Reculer le PD, le PG rejoint le PD, reculer le PD

Séquence 4 (25 à 32) : Shuffle back, back rock, kick ball change, step, ¼ turn

1&2	Chassés arrière :	Reculer le PG, le PD rejoint le PG, reculer le PG
3-4	Rock arrière :	Reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG
5&6	Kick ball change :	Kick PD, poser le PD près du PG, poser le PG
7-8	Avance, ¼ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ¼ T à G (9h)



Tag 1 à la fin du 2^{ème} et du 6^{ème} mur (face à 6h) :

1-②	Stomp, hold :	Stomp PD à D, hold
3-④	Stomp, hold :	Stomp PG à G, hold

Tag 2 à la fin du 4^{ème} mur (face à 12h) :

1-2-3-4	Vine à D, pointe :	Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D, pointer le PG près du PD
5-6-7-8	Vine à G, pointe :	Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G, pointer le PD près du PG
1 à 8 :	Tour complet à D :	Faire un tour complet à D : PD, PG, PD, PG, PD, PG, PD, PG (12h)

Tag 3 à la fin du 8^{ème} mur (face à 12h) :

1-2-3-4	Vine à D, pointe :	Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D, pointer le PG près du PD
5-6-7-8	Vine à G, pointe :	Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G, pointer le PD près du PG
1 à 8	Tour complet à D :	Faire un tour complet à D : PD, PG, PD, PG, PD, PG, PD, PG (12h)
1-2-3-4	Vine à D, pointe :	Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D, pointer le PG près du PD
5-6-7-8	Vine à G, pointe :	Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G, pointer le PD près du PG
1 à 8	Tour complet à D :	Faire un tour complet à D : PD, PG, PD, PG, PD, PG, PD, PG (12h)

Restart au cours du 10^{ème} mur (départ à 3h) :

Danser les 2 premières séquences et reprendre la danse au début à 9h

Musique : Sofia – Alvaro Soler (2 × 8 temps) 29/5/2017