



MGNO

(My girls' night out – Ma soirée entre filles)

Chorégraphe : Françoise Guillet
Niveau : Novice
Danse : En ligne 32 temps 4 murs 1 restart Pot commun bas-normand 2017
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) : Walk, walk, out, out, in, cross, unwind ½ turn, touch, kick ball step

1-2	Avance, avance :	Avancer le PD, avancer le PG
&3&4	Out, out, in, croise :	Poser le PD à D, poser le PG à G, ramener le PG au centre, croiser le PG devant le PD
5-6	½ T à D, touche :	En mettant le PDC sur le PG : ½ T à D, pointer le PD près du PG (6h)
7&8	Kick ball avance :	Kick PD devant, poser le PD près du PG, avancer le PG

Séquence 2 (9 à 16) : Syncopated jazz box, side, syncopated back rocks

1-2 &3-4	Jazz box syncopé, côté :	{ Croiser le PD devant le PG, reculer le PG poser le PD près du PG, croiser le PD devant le PG, poser le PD à D
5-6 &7-8	Rocks syncopés :	{ Reculer le PG, reprendre le PDC sur le PD poser le PG près du PD, reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG (Restart ici)

Séquence 3 (17 à 24) : Rolling vine point, weight on left, touch, side, ½ turn, point

1-2-3-4	Tour complet pointé :	{ Poser le PD à D avec ¼ T à D, reculer le PG à G avec ½ T à G poser le PD à D avec ¼ T à D, pointer le PG à G (6h)
Note :	En pointant le PG à G, orienter les épaules à D (18h35)	
5-6	Balance, pointe :	Balancer le PDC sur le PG en diagonale G, pointer le PD près du PG (16h20)
7-8	Côté, ½ T à D pointé :	Reposer le PD à D (6h), reprendre le PD sur le PD après ½ T à D en pointant le PG à G (12h)

Séquence 4 (25 à 32) : Cross & cross, toes switches, sweep back, sweep back, sweep back ¼ turn, touch

1&2	Croise et croise :	Croiser le PG devant le PD, poser le PD à D, croiser le PG devant le PD
3&4	Pointe et pointe :	Pointer le PD à D, poser le PD près du PG, pointer le PG à G
5-6	Sweep, sweep :	En sautant : Sweep arrière PG, sweep arrière PD
7-8	Sweep ¼ T à G, pointe :	En sautant : Sweep arrière ¼ T à G, pointer le PD près du PG (9h)

Restart au cours du 5^{ème} mur (Départ 12h) : Danser les 2 premières séquences et reprendre la danse au début à 6h