



PLEASE YOURSELF

(Fais-toi plaisir)

Chorégraphes : Dee Musk, Richard Palmer & Lorna Dennis
Niveau : Débutant confirmé
Danse : En ligne 32 temps 4 murs
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) : Step, point, back-step, hook, shuffle forward, brush

1-2	Avance, pointe :	Avancer le PD, pointer le PG derrière le PD
3-4	Reculé, hook :	Reculer le PG, croiser le PD devant la jambe G
5-6-7	Triple avant :	Avancer le PD, le PG rejoint le PD, avancer le PD
8	Brush :	Frotter la plante du PG devant (12h)

Séquence 2 (9 à 16) : Step, point, back-step, hook, shuffle forward, brush

1-2	Avance, pointe :	Avancer le PG, pointer le PD derrière le PG
3-4	Reculé, hook :	Reculer le PD, croiser le PG devant la jambe D
5-6-7	Triple avant :	Avancer le PG, le PD rejoint le PG, avancer le PG
8	Brush :	Frotter la plante du PD devant (12h)

Séquence 3 (17 à 24) : Side, point, ¼ turn left, point, side, point, side, point

1-2	Côté, pointe :	Poser le PD à D, pointer le PG près du PD
3-4	¼ T à G, pointe :	Poser le PG à G après ¼ T à G, pointer le PD près du PG (9h)
5-6	Côté, pointe :	Poser le PD à D, pointer le PG près du PD
7-8	Côté, pointe :	Poser le PG à G, pointer le PD près du PG

Séquence 4 (25 à 32) : Side, together, side, kick, side, together, side, kick

1-2	Côté, assemble :	Poser le PD à D, poser le PG près du PD
3-4	Côté, kick croisé :	Poser le PD à D, kick croisé PG devant la jambe D
5-6	Côté, assemble :	Poser le PG à G, poser le PD près du PG
7-8	Côté, kick croisé :	Poser le PG à G, kick croisé PD devant la jambe G (9h)