



STRONG BOUNDS

(Dures limites)

Chorégraphes : Séverine Fillion & Bruno Moggia
Niveau : Intermédiaire
Danse : En ligne 64 temps 2 murs 4 restarts
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, together, step, touch, side, together, back, hook

1-2	Côté, assemble :	Poser le PD à D, poser le PG près du PD
3-4	Avance, pointe :	Avancer le PD, pointer le PG derrière le PD
5-6	Côté, assemble :	Poser le PG à G, poser le PD près du PG
7-8	Reculé, hook :	Reculer le PG, hook PD devant le PG (2 ^{ème} restart ici) (Final ici)

Séquence 2 (9 à 16) : Step lock step, hold, step, ½ turn, step, scuff

1-2-3	Avance, lock, avance :	Avancer le PD, croiser le PG derrière le PD, avancer le PD
④	Hold :	Hold
5-6	Avance, ½ T à D :	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à D (6h)
7-8	Avance, scuff :	Avancer le PG, scuff PD (1 ^{er} et 3 ^{ème} restart ici)

Séquence 3 (17 à 24) : Jazz box cross, side rock, scuff/hitch, stomp

1-2-3-4	Jazz box croisé :	{ Croiser le PD devant le PG, reculer le PG poser le PD à D, croiser le PG devant le PD
5-6	Rock à D :	Poser le PD à D, reprendre le PDC sur le PG
7-8	Scuff/hitch, stomp :	Scuff hitch PD, stomp PD

Séquence 4 (25 à 32) : Heels swivels, hold, recover, hold, heel swivel, recover, heel, back touch

1-②	Swivels, hold :	Tourner les 2 talons vers la D, hold (main D au chapeau)
3-④	Revenir, hold :	Revenir au centre, hold (main D au chapeau)
5-6	Swivel, revenir :	Tourner le talon D vers la D, revenir au centre
7-8	Talon, pointe :	Poser le talon D devant, pointer la pointe D derrière le PG



Séquence 5 (33 à 40) : Vine ¼ turn, scuff, cross rock, side, step

1-2-3	Vine ¼ T à D :	Poser le PD à D avec ¼ T à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D (3h)
4	Scuff :	Scuff PG
5-6	Rock croisé :	Croiser le PG devant le PD, reprendre le PDC sur le PD
7-8	Côté, avance :	Poser le PG à G, avancer le PD

Séquence 6 (41 à 48) : Point, step forward, point, back step, sailor ¼ turn, hold

1-2	Pointe, avance :	Pointer le PG à G, avancer le PG
3-4	Pointe, recule :	Pointer le PD à D, reculer le PD
5-6-7	Sailor ¼ T à G :	Reculer le PG avec ¼ T à G, poser le PD à D, avancer le PG (12h)
⑧	Hold :	Hold (<u>4^{ème} restart ici</u>)

Séquence 7 (49 à 56) : Step, ½ turn, toe strut ½ turn, toe strut ½ turn, stomp, stomp

1-2	Avance, ½ T à G :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG après ½ T à G (6h)
3-4	Toe strut ½ T à G :	Reculer la pointe du PD avec ½ T à G, poser le talon (12h)
5-6	Toe strut ½ T à G :	Avancer la pointe du PG avec ½ T à G, poser le talon (6h)
7-8	Stomp, stomp :	Stomp PD en avançant, stomp PG en avançant

Séquence 8 (57 à 64) : Mambo, hold, coaster step, stomp up PD

1-2-3	Mambo :	Avancer le PD, reprendre le PDC sur le PG, reculer le PD
④	Hold :	Hold
5-6-7	Coaster step :	Reculer le PG, poser le PD près du PG, avancer le PG
8	Stomp up :	Stomp up PD

Restarts :

Au cours du 2 ^{ème} mur :	Danser les 2 premières séquences et reprendre la danse au début à 12h
Au cours du 4 ^{ème} mur :	Danser la première séquence et reprendre la danse au début à 6h
Au cours du 6 ^{ème} mur :	Danser les 2 premières séquences et reprendre la danse au début à 6h
Au cours du 8 ^{ème} mur :	Danser les 6 premières séquences et reprendre la danse au début à 12h

Final : Danser la première séquence à 12h et finir avec la main D au chapeau sur le hook