



Stuck in the middle

Chorégraphe : Julia Wetzel (Etats-Unis) – Août 2022

Type : Danse en ligne – 32 temps – 2 murs – 1 tag et 1 restart

Niveau : Novice / Intermédiaire

Musique : *Stuck In The Middle* – O.N.E. The Duo – 95* BPM

Mis en page et préparé par Rachel (Septembre 2022)

→ **Introduction : 16 temps (commencer sur les paroles).**

SECTION 1 [1-8] : CROSS ROCK, SIDE, CROSS ROCK, ¼ L, SHUFFLE, MAMBO ¼ L

- 1&2 Pas du PD croisé devant PG, revenir sur PG à l'arrière, pas du PD à D,
3&4 Pas du PG croisé devant PD, revenir sur PD à l'arrière, ¼ de tour à G et pas du PG à l'avant,
5&6 Pas du PD à l'avant, pas du PG à côté du PD, pas du PD à l'avant, (9:00)
7&8 Pas du PG à l'avant, revenir sur PD à l'arrière, ¼ de tour à G et pas du PG à G. (6:00)

SECTION 2 [9-16] : FW ROCK, SIDE ROCK, SAILOR, SLOW SAILOR, TOE, HEEL STOMP

- 1&2& Pas du PD à l'avant, revenir sur PG à l'arrière, pas du PD à D, revenir sur PG à G,
3&4 Pas du PD derrière PG, pas du PG à G, pas du PD à D,
5-6 Pas du PG derrière PD (en pliant légèrement les genoux), pas du PD à D,
7&8 Pas du PG à G, rapprocher les pointes des pieds, rapprocher les deux talons en frappant légèrement le sol (poids du corps à G). (6:00)

*** Restart ici au mur 6 face à 12:00**

SECTION 3 [17-24] : MAMBO, BACK, ¼ R, CROSS, HOP & BOUNCE, HOP & BOUNCE

- 1&2 Pas du PD à l'avant, revenir sur PG à l'arrière, pas du PD à l'arrière,
3&4 Pas du PG à l'arrière, ¼ de tour à D et pas du PD à D, pas du PG à croisé devant PD, (9:00)
&5&6 Pas sauté du PD à D, pas du PG (sur la plante) à côté du PD (genoux légèrement fléchis), rebondir doucement vers le haut puis vers le bas (poids du corps à D et en levant la hanche G),
&7&8 Pas sauté du PG à G, pas du PD (sur la plante) à côté du PG (genoux légèrement fléchis), rebondir doucement vers le haut puis vers le bas (poids du corps à D et en levant la hanche D).

SECTION 4 [25-32] : CROSS, ¼ R BACK, SIDE, CROSS SHUFFLE, ½ L, WRIGGLE 2X

1-2& Pas du PD croisé devant PG, ¼ de tour à D et pas du PG à l'arrière, pas du PD à D, (12:00)

3&4 Pas du PG croisé devant PD, pas du PD à D, pas du PG croisé devant PD,

5-6 ¼ de tour à G et pas du PD à l'arrière, ¼ de tour à G et pas du PG à G, (6:00)

7-8 Pas du PD à côté du PG (genoux légèrement pliés), rouler les épaules et les hanches dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, répéter une deuxième fois. * TAG

Option :

*** TAG :**

A la fin du mur 2, ajouter les 8 temps suivants (12:00) et reprendre la danse au début.

1&2 Pas du PD croisé devant PG, revenir sur PG à l'arrière, pas du PD à D,

3&4 Pas du PG croisé devant PD, revenir sur PD à l'arrière, pas du PG à G,

5 - 8 Pas du PD croisé devant PG, pas du PG à l'arrière, pas du PD à D, frapper le sol du PD à côté du PG.

* Restart: Au mur 6, danser jusqu'au compte 16 puis reprendre la danse au début (face à 12:00)