



## SISTER ACT

**Chorégraphe:** Inconnu

**Line dance :**

**Niveau :**

**Musique:** I Will Follow Him (148 BPM)

Préparé par Geneviève (février 2018)

**Introduction: Mouvements avec les bras**

**Section I1: Position dos tourné au public**

- 1-8 Tourner légèrement le buste vers la G et lever le bras G puis le redescendre
- 1-8 Tourner légèrement le buste vers la D et lever le bras D puis le redescendre
- 1-4 Rassembler les mains à hauteur du plexus, tourner vers la D et revenir en place,
- 5-8 Tourner vers la G et revenir en place,
- 1-4 Tourner vers la D et revenir en place,
- 5-8 Lever les mains au dessus de la tête, mains côte à côte paumes tournées vers nous,
- 1-8 Tourner lentement vers la D en ouvrant les bras puis les relâcher,

**Section I2 : Position face au public**

- 1-2 Lever les bras au dessus de la tête et les croiser au du poignet,
- 3-4 Coller les avant bras l'un à l'autre,
- 5-6 Baisser les bras et les écarter
- 7-8 Croiser les avant bras à hauteur de la gorge (signe de couper la tête), toucher les épaules,

**Section I3 : Position face au public**

- 1-2 Tendre les bras vers l'extérieur
- 3-8 Les rassembler en bas et remonter les mains jointes au dessus de la tête
- 1-4 Ouvrir les bras et les relâcher

**Section I4 : Position face au public**

- 1-8 Balayer le bras D de la G vers la D genoux pliés, paume de la main vers le bas en faisant un mouvement de vagues,
- 1-8 Ouvrir le bras G du bas à D vers le haut en se redressant et en tendant le bras vers l'avant à G,
- 1-4 Rassembler les deux points à hauteur de la poitrine puis les tendre vers l'avant,

- 5-8 Ouvrir les bras vers l'extérieur
- 1-4 Lever la main D et la poser sur le front,
- 5-8 Lever le Bras G en l'air vers la G,
- 1-6 Tour complet sur la D dans cette position et doucement,
- 7-8 Attraper la robe et se redresser légèrement

### **Section I5 : Position face au public**

- 1-12 Piétiner sur place à moitié plié et en tenant toujours la robe

### **Danse:**

#### **Section D1 : Out-Out, Point, Step**

- &1 Pas du PG à G, pas du PD à D,
- 2-3 Touche la pointe du PG derrière le PD, pas du PG à G,
- 4-5 Touche la pointe du PD derrière le PG, pas du PD à D,
- 6-7 Touche la pointe du PG derrière le PD, pas du PG à G,
- 8 Touche la pointe du PD derrière le PG

#### **Section D2: Step, Point**

- 1-2 Pas du PD à D, touche pointe du PG derrière le PD,
- 3-4 Pas du PG à G, touche la pointe du PD derrière le PG,
- 5-6 Pas du PD à D, pas du PG à côté du PD,
- 7-8 Pause, pause

#### **Section D3: Mambo Forward R & L & R with arms**

- 1&2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG,
- 3&4 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD,
- 5&6 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG, en levant les bras de chaque côté,
- 7-8 Joindre les mains et les descendre devant le buste,

#### **Section D4: Mambo Forward L & R & Lwith arms**

- 1&2 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD,
- 3&4 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG,
- 5&6 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD, en levant les bras de chaque côté,
- 7-8 Joindre les mains et les descendre devant le buste,

#### **Section D5: Pivot ½ Turn R**

- 1-2 Pas du PD à l'avant mains jointes vers l'avant, pause,
- 3-4 Pivot ½ tout à D en ondulant les bras,
- 5-6 Pas du PD à l'avant mains jointes vers l'avant, pause,
- 7-8 Pivot ½ tout à D en ondulant les bras,

#### **Section D6: Steps and Arms Movements**

- 1-2 Pas du PD à D en ouvrant le bras D vers la D en faisant un arc de cercle vers l'avant,
- 3-4 Pas du PD à côté du PG en ramenant le bras D le long du corps,
- 5-6 Pas du PG à G en ouvrant le bras G vers la G en faisant un arc de cercle vers l'avant,
- 7-8 Pas du PG à côté du PD en ramenant le bras G le long du corps,

#### **Section D7:**

- 1-2 Serrer les poings à hauteur de la poitrine,
- 3-4 Tendre les bras vers l'avant,
- 5-6 Ecarter les bras vers l'extérieur,
- &7&8&Bouger les épaules alternativement de l'avant vers l'arrière,

#### **Section D8: Mambo Forward R & L & R with arms**

- 1&2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG,
- 3&4 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD,
- 5&6 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG, en levant les bras de chaque côté,
- 7-8 Joindre les mains et les descendre devant le buste,

#### **Section D9: Mambo Forward L & R & L with arms**

- 1&2 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD,
- 3&4 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG,
- 5&6 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD, en levant les bras de chaque côté,
- 7-8 Joindre les mains et les descendre devant le buste,

#### **Section D10: Pivot ½ Turn R**

- 1-2 Pas du PD à l'avant mains jointes vers l'avant, pause,
- 3-4 Pivot ½ tout à D en ondulant les bras,
- 5-6 Pas du PD à l'avant mains jointes vers l'avant, pause,
- 7-8 Pivot ½ tout à D en ondulant les bras,

#### **Section D11: Steps and Arms Movements**

- 1-2 Pas du PD à D en ouvrant le bras D vers la D en faisant un arc de cercle vers l'avant,
- 3-4 Pas du PD à côté du PG en ramenant le bras D le long du corps,
- 5-6 Pas du PG à G en ouvrant le bras G vers la G en faisant un arc de cercle vers l'avant,

7-8 Pas du PG à côté du PD en ramenant le bras G le long du corps,

#### **Section D12: Full Turn Paddle to the Right**

1-2 1/8 tour à D et pointe le PG à G, 1/8 tour à D et pointe le PG à G,

3-4 1/8 tour à D et pointe le PG à G, 1/8 tour à D et pointe le PG à G,

5-6 1/8 tour à D et pointe le PG à G, 1/8 tour à D et pointe le PG à G,

7-8 1/8 tour à D et pointe le PG à G, 1/8 tour à D et pas du PG à G,

#### **Section D13: Full Turn Paddle to the Left**

1-2 1/8 tour à G et pointe le PD à D, 1/8 tour à G et pointe le PD à D,

3-4 1/8 tour à G et pointe le PD à D, 1/8 tour à G et pointe le PD à D,

5-6 1/8 tour à G et pointe le PD à D, 1/8 tour à G et pointe le PD à D,

7-8 1/8 tour à G et pointe le PD à D, 1/8 tour à G et tape la pointe du PD à côté du PG,

#### **Section D14: Step Touch & claps**

1-2 Pas du PD en diagonale avant D, tape la pointe du PG à côté du PD et frappe dans les mains,

3&4 Pas du PG en diagonale arrière G et tape la cuisse G avec la main G, tape la pointe du PD à côté du PG et frappe la cuisse D avec la main D,

5-6 Pas du PD en diagonale avant D, tape la pointe du PG à côté du PD et frappe dans les mains,

7&8 Pas du PG en diagonale arrière G et tape la cuisse G avec la main G, tape la pointe du PD à côté du PG et frappe la cuisse D avec la main D,

#### **Section D15: Step Touch & claps**

1-2 Pas du PD en diagonale avant D, tape la pointe du PG à côté du PD et frappe dans les mains,

3&4 Pas du PG en diagonale arrière G et tape la cuisse G avec la main G, tape la pointe du PD à côté du PG et frappe la cuisse D avec la main D,

5-6 Pas du PD en diagonale avant D, tape la pointe du PG à côté du PD et frappe dans les mains,

7&8 Pas du PG en diagonale arrière G et tape la cuisse G avec la main G, tape la pointe du PD à côté du PG et frappe la cuisse D avec la main D,

#### **Section D16: Step , Together, step, Touch**

1-2 Pas du PD en diagonale avant D, pas du PG à côté du PD,

34 Pas du PD en diagonale avant D, tape la pointe du PG à côté du PD

5-6 Pas du PG en diagonale avant G, pas du PD à côté du PG,

7&8 Pas du PG en diagonale avant G, tape la pointe du PD à côté du PG,

### **Section D17: Step , Together, step, Touch**

- 1-2 Pas du PD en diagonale avant D, pas du PG à côté du PD,
- 3-4 Pas du PD en diagonale avant D, tape la pointe du PG à côté du PD,
- 5-6 Pas du PG en diagonale avant G, pas du PD à côté du PG,
- 7&8 Pas du PG en diagonale avant G, pas du PD à côté du PG,

### **Section D18: Hand movements**

- 1 Lever la main D au dessus de la tête doigts tournés vers la G,
- 2-8 tourner la main de la G vers la D puis de la D vers la G, 4 fois en oscillant les hanches vers l'avant et l'arrière,

### **Section D19: Hand movements**

- 1 Lever la main D au dessus de la tête doigts tournés vers la G,
- 2-8 tourner la main de la G vers la D puis de la D vers la G, 4 fois en oscillant les hanches vers l'avant et l'arrière,

### **Section D20: Rockin' chair**

- 1-2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG,
- 3-4 Pas du PD à l'arrière, retour sur le PG,
- 5-6 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG,
- 7-8 Pas du PD à l'arrière, retour sur le PG,

### **Section D21: Rockin' Chair**

- 1-2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG,
- 3-4 Pas du PD à l'arrière, retour sur le PG,
- 5-6 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG,
- 7-8 Pas du PD à l'arrière, retour sur le PG,

### **Section D22: Out-Out, ½ Turn Left, Hold**

- &1 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &2 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &3 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &4 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &5-6 ½ tour à G et pas du PD à D, pas du PG à G,
- 7-8 Pause, pause,

### **Section D23: Out-Out, ½ Turn Left, Hold**

- &1 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &2 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &3 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &4 Pas du PD à D, pas du PG à G,
- &5-6 ½ tour à G et pas du PD à D, pas du PG à G,

7-8 Pause, pause,

**Section D24: Arms movements**

1-4 Lever les bras en l'air,

5-8 Baisser les bras et se rassembler,

5-6 Se mettre en ligne,

7-8 Se mettre face à face alternativement à genou ou debout les mains jointes et collées à celles de sa partenaire.

SURTOUT AMUSEZ-VOUS .....

SUNNY LINE DANCE