

WAIT A MINUTE MR POSTMAN

Attendez une minute, monsieur le facteur

Choregraphe: Alison Johnstone – Août 2023

Comptes: 32 - Murs : 4

Niveau: Débutant

Musique: Please Mr. Postman - The Saturdays

Début : Après 8 comptes sur le mot « Stop » avec Intro

Intro / Tag : Mur d'extrémité 4 face à 12h - Répétez l'Intro.

INTRO&TAG :

1à4: STOMP PD à D, tendre bras D devant, Paume ext (pause 3 comptes)

5à8 : balancer hanches BUMPS

1à4: STOMP PG à G, les bras vers la bas, Paume vers sol (pause 3 comptes)

5à8 : rouler hanches HIP BUMPS

***DANCE :

[1-8] : CHASSE, ¼ CHASSE, 2 X CHANGEMENT DE KICK BALL

1&2 SIDE SHUFFLE : Pas PD à D, glisser PG vers PD, pas PD à D

3&4 SIDE SHUFFLE ¼ T : ¼ tour à G↻ et PG à G, glisser PD vers PG, pas PG à G (9h)

5&6 KICK BALL CHANGE : Coup de PD devant, plante PD à côté du PG, pas PG sur place

7&8 KICK BALL CHANGE : Coup de PD devant, plante PD à côté du PG, pas PG sur place

[9-16] : CHASSE, ¼ CHASSE, 4 X BOOGIE WALKS (6.00)

1&2 SIDE SHUFFLE : Pas PD à D, glisser PG vers PD, pas PD à D

3&4 SIDE SHUFFLE ¼ T : ¼ tour à G↻ et PG à G, glisser PD vers PG, pas PG à G (6h)

5 6 BOOGIE [Marche vers l'avant PD-PG (*pas patineur*)

7 8 WALKS [Marche vers l'avant PD-PG (*Promenades sexy*)

[17-24] : TOUCHER, PADDLE 1/8, TOUCHER, PADDLE 1/8, JAZZ BOX

1 2 TOUCH/PADDLE : Pointer PD devant, pivoter 1/8 tour à G↻ (4h30)

3 4 TOUCH/PADDLE : Pointer PD devant, pivoter 1/8 tour à G↻ (3h)

5 6 JAZZ [Croiser PD devant PG, pas PG en arrière

7 8 BOX [Pas PD à D, pas PG à côté du PD (*PdC sur PG*)

[25-32] : DIAGONAL FWD R, TOGETHER L, FWD R, TOUCH L STRAIGHTENING TO (WITH ARMS) DIAGONAL FWD L, TOGETHER R, FWD L, TOUCH R STRAIGHTENING TO (WITH ARMS)

1 2 Pas PD en diagonale avant D, *pousser les bras à D, hauteur de taille*, assembler PG au PD *ramener coudes vers la taille* (4h30)

3 4 Pas PD en diagonale avant D, *pousser les bras à D, hauteur de taille*, assembler PG au PD *ramener coudes vers la taille* (3h)

5 6 Pas PG en diagonale avant G, *pousser les bras à G, hauteur de taille*, assembler PD au PG *ramener coudes vers la taille* (1h30)

7 8 Pas PG en diagonale avant G, *pousser les bras à G, hauteur de taille*, assembler PD au PG *ramener coudes vers la taille* (3h)

(Les bras sont facultatifs mais ajoutent au plaisir de cette danse)

TAG fin du 4eme mur face 12h

STOMP L ARMS OUT AT SIDE LOW, PALMS FACING BACK, HOLD 3 COUNTS, ROLL HIPS AROUND

1à4: STOMP PD à D, tendre bras G devant, Paume ext (pause 3 comptes)

5à8 : balancer hanche HIP BUMPS

1à4: STOMP PG à G, les bras vers la bas, Paume vers sol (pause 3 comptes)

5à8 : balancer hanche HIP BUMPS

FIN :

La musique s'atténuera sur le dernier mur, vous serez face à 9h, danser les 12 premiers comptes pour faire face à 3h, marcher simplement les 4 Boogie Walks jusqu'à l'avant 12h