

Je vais mieux

COPPERKNOB
 STEPSHEETS
Compter: 32**Mur: 4****Niveau: Améliorateur****Chorégraphe : Cati Lladó (ES) - Juillet 2025****Musique: Je vais mieux - Morgan Wallen**
3 redémarrages après 16 contacts sur le mur 4 (9:00), sur les murs 7 et 8 (3:00)
Heure rédigée par Marita Torres et Cati Lladó

DIAGONALE CÔTÉE, TOUCHER, ARRIÈRE, COUP DE PIED, CROIX DE MONTAGNE X 2 (DROITE ET GAUCHE)

- 1&2& Côté droit, touche diagonale droite du pied gauche à côté du droit, pied gauche en arrière, coup de pied du droit vers l'avant
- 3 et 4 Arrière droit, arrière gauche, croisement droit gauche
- 5&6& Côté gauche en diagonale, touche droite à côté du gauche, recul du droit, coup de pied du gauche vers l'avant
- 7 et 8 Arrière gauche, arrière droit, croisement gauche à droite

TOURNÉE ½ X 2, FAUTEUIL À BASCULE, FAUTEUIL À BASCULE AVEC TALON X 2 (avec déplacement vers la gauche)

- 1&2& RF en avant, demi-tour à gauche, RF en avant, demi-tour à gauche
- 3&4& Balancement du pied droit vers l'avant, retour au pied gauche, balancement du pied droit vers l'arrière, retour au pied gauche
- 5&6& Basculement du talon droit vers l'avant, retour sur le pied gauche, bascule du talon droit vers l'arrière, mouvement latéral gauche du pied gauche
- 7&8& Bascule du talon droit vers l'avant, retour en position gauche, bascule du talon droit vers l'arrière, retour en position gauche

***Redémarrage aux murs 4, 7 et 8**

TOUR DE MONTERREY X 2, BARRE DE PIED À DROITE ET À GAUCHE, SORTIE SORTIE, INTÉGRATION INTÉGRALE

- 1&2& RF pointant vers la droite, ¼ de tour à droite RF à côté de LF, LF pointant vers la gauche, LF à côté de RF
- 3&4& RF pointant vers la droite, ¼ de tour à droite RF à côté de LF, LF pointant vers la gauche, LF à côté de RF
- 5&6& Pointe du pied droit en avant, talon du pied droit abaissé, pointe du pied gauche en avant, talon du pied gauche abaissé
- 7&8& diagonale avant du RF, diagonale avant du LF, arrière du RF vers le centre, arrière du LF vers le centre

CHASSEZ À DROITE, 1/4 DE TOUR, PAS CHUFFÉ EN AVANT, 1/2 TOUR À GAUCHE, MAINTENEZ, MARCHEZ EN AVANT X 3

- 1 et 2 RF à droite, LF à côté de RF, ¼ RF à droite
- 3 et 4 LF avant, RF à côté de LF, LF avant
- 5&6& RF en avant, demi-tour à gauche, RF en avant, MAINTENIR
- 7 et 8 Attaquant gauche, attaquant droit, attaquant gauche

Dernière mise à jour : 3 novembre 2025