

ONE FOOT



Chorégraphe : The BUFFALO GIRLS - Avril 1997

LINE Dance : 32 temps - 4 murs

Niveau : novice / intermédiaire

Musique : Walkin' after midnight - Patsy CLINE - BPM 92

Fallin' apart - The TRACTORS - BPM 132

One foot in front of the other - Lee Roy PARNELL - BPM 152

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 7 / 2014

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 4 + 32 temps

ROCK STEPS, HOLD

- 1 à 4 ROCK STEP talon D avant (*pointe PD en l'air*), revenir sur PG arrière - pas PD arrière - **HOLD**
5 à 8 ROCK STEP talon G avant (*pointe PG en l'air*), revenir sur PD arrière - pas PG arrière - **HOLD**

STEP BACK, BACK, 1/4 TURN, STEP, 1/4 PIVOT, STOMP, HOLD

- 1.2 *2 pas arrière* : pas PD arrière - pas PG arrière
3.4 **1/2 tour D**.... pas PD arrière - **1/4 de tour D**.... pas PG avant
5 pas sur talon D devant (*pointe du PD tournée vers G ↖*)
6 **1/4 de tour D** sur talon D → *DROP pointe PD* : abaisser pointe PD au so (*appui PD*)
7.8 STOMP PG à côté du PD - **HOLD** (*appui PG*)

FORWARD CROSS STEPS, STEP FORWARD, SCUFF

- 1.2 pas PD avant - CROSS PG derrière PD
3.4 pas PD avant - CROSS PG derrière PD
5.6 pas PD avant - SCUFF talon G avant
7.8 pas PG avant - SCUFF talon D avant

STEP, ROCK BACK, 1/4 TURN, CROSS STEP, 1/4, 1/4, 1/2 ROLLING TURN, STEP

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière
3.4 **1/4 de tour D**.... pas PD arrière - CROSS PG devant PD
5.6 **1/4 de tour G**.... pas PD avant - **1/4 de tour G**.... pas PG arrière
7.8 **1/2 tour G**.... pas PD - pas PG arrière

1^{er} TAG : sur le **BREAK (piano)** - danser les 16 premiers temps et reprendre la danse au début.

ROCK STEPS, HOLD

- 1 à 4 ROCK STEP talon D avant (*pointe PD en l'air*), revenir sur PG arrière - pas PD arrière - **HOLD**
5 à 8 ROCK STEP talon G avant (*pointe PG en l'air*), revenir sur PD arrière - pas PG arrière - **HOLD**

STEP BACK, BACK, 3/4 TURN, STEP, 1/4 PIVOT, STOMP, HOLD

- 1.2 *2 pas arrière* : pas PD arrière - pas PG arrière
3.4 **1/2 tour D**.... pas PD arrière - **1/4 de tour D**.... pas PG avant
5 pas sur talon D avant (*pointe du PD tournée vers G ↖*)
6 **1/4 de tour D** sur talon D → *DROP pointe PD* : abaisser pointe PD au sol (*appui PD*)
7.8 STOMP PG à côté du PD - **HOLD** (*appui PG*)

2^{ème} TAG : il a lieu vers la fin de la musique (8 temps), il est dansé à la suite d'une séquence de 32 temps, qui commence sur la phrase : " Hittin' that stride one foot in front of the other ", répété une fois, et à la fin quand tous les instruments s'arrêtent, excepté la guitare et la batterie. Vous êtes face à 6 H., vous dansez les premiers 8 temps et reprendre la danse au début.

ROCK STEPS, HOLD

- 1 à 4 ROCK STEP talon D avant (*pointe PD en l'air*), revenir sur PG arrière - pas PD arrière - **HOLD**
5 à 8 ROCK STEP talon G avant (*pointe PG en l'air*), revenir sur PD arrière - pas PG arrière - **HOLD**

One Foot

Choreographed by **The BUFFALO GIRLS**

Description : 32 count, 4 wall, Beginner / Intermediate Line Dance

Music : **One foot in front of the other by Lee Roy PARNELL** [151 bpm / Every Night's A Saturday Night]

Walkin' After Midnight by Patsy Cline [94 bpm / Country's Greatest]

Fallin' Apart by The Tractors [The Tractors]

ROCK STEPS, HOLD

- 1-4 Rock step forward onto right heel (toes up), step back with left foot, step back with right foot, hold (weight on right)
5-8 Rock step forward onto left heel (toes up), step back with right foot, step back with left foot, hold (weight on left)

STEP BACK, BACK, 3/4 TURN

- 9-10 Step back with right foot, step back with left foot
11-12 Step back 1/2 turn right with right foot, step forward 1/4 turn right with left foot

STEP, 1/4 PIVOT, STOMP, HOLD

- 13 Step lightly forward with right heel (toes up and pointing toward left foot)
14 Pivot 1/4 turn right on heel of right foot and drop toes
15-16 Stomp next to right foot with left foot, hold (weight on left)

FORWARD CROSS STEPS

- 17-18 Step forward with right foot, cross step left foot behind right foot
19 Step forward with right foot, cross step left foot behind right foot

STEP FORWARD, SCUFF

- 21-22 Step forward with right foot, scuff forward with left heel
23-24 Step forward with left foot, scuff forward with right heel

STEP FORWARD, ROCK BACK, 1/4 TURN, CROSS STEP

- 25-26 Step forward with right foot, rock back onto left foot
27-28 Step back 1/4 turn right with right foot, cross left foot in front of right foot

1/4, 1/4, 1/2 ROLLING TURN, STEP

- 29-30 Step right into 1/4 turn left with right foot, step back 1/4 turn left with left foot
31-32 Step 1/2 turn left with right foot, step back with left foot (really travel with this turn)

REPEAT

There are two tag sequences (each performed only once) in this dance. By listening to the music first, you will find it easy to find where these tags occur.

The first tag is 16 counts and occurs during the first instrumental (piano) break. You will be facing your beginning (5th) wall. During this break, perform the first 16 counts and then begin the dance again.

The second tag is 8 counts and occurs toward the end of the song. The tag is performed following a 32 count sequence which begins with the phrase "Hittin' that Stride One Foot In Front of The Other", repeated once, and ends when all instruments drop out except for the guitar and drums. That is where (facing 6:00) you perform the first 8 counts and then begin the dance again.

<http://www.kickit.to/>