



# LOOSEN UP

Musique : «Turn le loose» de The Young Divas feat. Savage (124 bpm)

Chorégraphes : Robert Lindsay & Patricia E. & Lizzie Stott

Type : **64 comptes, 4 murs**

Niveau : Intermédiaire / avancé

Rythme : Novelty

Démarrer la danse sur les paroles après 32 comptes d'intro

## 1-8 WALK, WALK, TOGETHER, PUSH BACK, KNEE POPS, KICK

- 1-2 PD devant, PG devant 12:00  
3-4 Ramener PD au PG en pliant les genoux, se redresser  
5-8 Knee pops D IN, OUT, IN, OUT avec kick D en diagonal avant D

## 9-16 BEHIND, SIDE, CROSS SHUFFLE, LARGE SIDE STEP, DRAG RIGHT TOWARDS LEFT, BALL CROSS

- 1-2 Croiser PD derrière, PG à G  
3&4 Triple step D croisé en D,G,D  
5-7 Grand pas G à G, ramener PD vers PG en 2 temps  
&8 Ramener PD au PG, croiser PG devant PD

## 17-24 SIDE, BEHIND, ¼ TURNING SHUFFLE, HEEL, HOLD, HEEL, SWITCH, HEEL, SWITCH

- 1-2 PD à D, croiser PG derrière PD  
3&4 Faire ¼ tour vers la D et triple step D devant en D,G,D (ou avancer 1 ¼ tour en faisant le triple step) 3:00  
5-6 Touch talon G devant, pause  
&7&8 Ramener PG au PD, touch talon D devant, ramener PD au PG, touch talon G devant, ramener PG au PD

## 25-32 ROCK FWD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER, ROCK FWD, RECOVER 1 ½ TURNING SHUFFLE

- 1-2 Rock D devant, revenir **pdc** sur PG  
3-4 Rock D derrière (en tournant le corps et regarder derrière), revenir **pdc** sur PG  
5-6 Rock D devant, revenir **pdc** sur PG  
7&8 Triple step D en faisant 1 ½ tour vers la D en D,G,D 9:00

## 33-40 ROCK FWD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER, ROCK FWD, RECOVER 1 ¼ TURNING CHASSE TO L

- 1-2 Rock G devant, revenir **pdc** sur PD  
3-4 Rock G derrière (en tournant le corps et regarder derrière), revenir **pdc** sur PD  
5-6 Rock G devant, revenir **pdc** sur PD  
7&8 Triple step G en faisant 1 ¼ tour vers la G en G,D,G 6:00

## 41-48 CROSS ROCK, SIDE, ROCK, CROSS, (CUBAN BREAK STEP) HITCH HOLD, LUNGE, RECOVER & FLICK CHASSE TO LEFT

- 1&2& Rock D croisé devant PG, revenir **pdc** sur PG, rock D à D, revenir **pdc** sur PG  
3-4 Croiser PD devant PG, hitch G et pause et pousser les mains devant (quand on entend "STOP")  
5-6 Poser PG à G, revenir **pdc** sur PD avec flick G derrière  
7&8 Triple step G à G en G,D,G

**49-56 'V STEP', HITCH, COASTER ¼ TURN**

- 1-2 PD devant avec pointe D dirigée vers la diagonal D, PG devant avec pointe G dirigée vers la diagonal G  
3-4 PD derrière, ramener PG au PD  
5-6 PD croisé PG en diagonal avant G, hitch G **4:30**  
7&8 Coaster step en faisant ¼ tour vers la D **7:00**

**57-64 STEP, HITCH, COASTER STEP SQUARING UP, 2 W ½ PADDLES ROLLING HIPS ROUND**

- 1-2 PG croisé PD en diagonal avant D, hitch D  
3&4 PG derrière, ramener PD au PG, PG devant **6:00**  
5-8 Paddle turn en faisant ½ vers la D en roulant des hanches, paddle turn en faisant ½ vers la G en roulant des hanches **9:00**

**Recommencer..... et toujours avec le sourire**