

The One



Musique **The Good Ones** (Gabby BARRETT) 90 bpm

Intro 16 temps

Chorégraphe Marie-Claude GIL (mai 2023)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 4 murs, 32 temps, Triple Two Step, Novice

Particularités 3 Restarts (dont 2 modifiés, aux mêmes endroits de la chorégraphie)

Section 1 : R Side Mambo, L Side Mambo, R Forward Mambo, L Coaster Step.

1 & **Rock Step D** à D (*Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G*), 12:00

2 Ramener D près de G (+ PdC D),

3 & 4 **Rock Step G** à G (3 &), Ramener G près de D (4),

5 & 6 **Rock Step D** avant (5 &), Ramener D près de D (6),

7 & 8 **Coaster Step G** (*Pas G arrière, Ramener D près G + PdC D, Pas G avant*),

3^e particularité : RESTART Sur le 6^e mur (*commencé face 09:00*), reprenez la danse du début (*face 09:00*)

S2 : Forward Step-Lock-Step R then L, R Step 1/2 L Pivot, R Forward Turning Triple with 1/2 L.

1 & 2 Pas D avant, Bloquer G derrière D, Pas D avant,

3 & 4 Pas G avant, Bloquer D derrière G, Pas G avant,

5 – 6 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G (+ Transfert PdC G), 06:00

7 & 8 **Triple Step D avant + 1/2 tour G**

(*1/4 tour G + Pas D à D, Ramener G près de D, 1/4 tour G + Pas D arrière*), 12:00

1^e & 2^e particularités : RESTARTS MODIFIÉS Remplacez les comptes 7 & 8 par :

« **Kick-ball-Change D** (*Coup de Pied D, Ramener D près G+ PdC D, Transfert PdC G*) » et reprenez du début.

Sur le 2^e mur (*commencé 03:00, Restart à 09:00*) et **sur le 4^e mur** (*commencé face 12:00, Restart à 06:00*),

S3 : Sweep/Back L then R, L Sweep/Behind-Side-Cross, 1/4 R & R Forward Triple, L Step 1/2 R Pivot, L Fwd.

& 1 **Sweep G** vers l'arrière (*Jambe libre forme arc de cercle autour de la jambe d'appui*), Pas G arrière,

& 2 **Sweep D** vers l'arrière, Pas D arrière,

& **Sweep G** vers l'arrière (&),

3 & 4 **Behind-Side-Cross G** (*Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D*),

5 & 6 *1/4 tour D + Triple Step D* avant (*Pas D avant, Ramener G près de D, Pas D avant*), 03:00

7 & 8 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D (+ Transfert PdC D), Pas G avant, 09:00

S4 : Vaudeville Steps R & L, R Cross Triple, L Side Mambo with 1/2 L.

1 & 2 & **Vaudeville Step D** (*Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G*),

3 & 4 & **Vaudeville Step G**,

5 & 6 **Cross Triple D** (*Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Croiser D devant G*),

7 & 8 **Rock Step G** à G (7 &), 1/2 tour G + Pas G à G. 03:00

🤪 **Recommencez du début ... et gardez le sourire !!** 🤪