

BEST FRIEND WALTZ



Musique: "You're the best friend"/ Mike Denver – Bpm :100

Chorégraphes: Mariette & Jean-Marc Villeneuve

Type: Danse partner à 3 temps (Valse) - 48 comptes

Niveau: Novice

Position: Closed Western Homme face à L.O.D - Femme face à R.L.O.D.

Intro: 24 comptes - Démarrer sur les paroles

Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé (Miroir) sauf si indiqué

1 - 6 H : Cross Basic Fwd (X2)

1-2-3 Croiser PG devant PD - PD à côté du PG - PG à côté du PD (12h)

4-5-6 Croiser PD devant PG - PG à côté du PD - PD à côté du PG

1 - 6 F : Cross Basic Back (X2)

1-2-3 Croiser PD derrière PG - PG à côté du PD - PD à côté du PG (6h)

4-5-6 Croiser PG derrière PD - PD à côté du PG - PG à côté du PD

* Lâcher les mains D de l'homme et G de la femme. La femme passe sous le bras G de l'homme et sous son bras D

7 - 12 H: Step Fwd

1-2-3 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD

* Position Left Open Promenade, face à L.O.D.

4-5-6 PD devant - PG à côté du PD - PD à côté du PG

7 - 12 F: Step ½ Turn, Step Fwd

1-2-3 PD devant avec ½ tour à D - PG à côté du PD - PD à côté du PG (12h)

* Position Left Open Promenade, face à L.O.D.

4-5-6 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD

13 - 18 H: Basic Step ¼ Turn (X2)

1-2-3 PG ¼ de tour à G - PD à côté du PG - PG à côté du PD (9h)

* Homme face à L.L.O.D. La main D de l'homme frappe la main G de la femme

4-5-6 PD ¼ de tour à D - PG à côté du PD - PD à côté du PG (12h)

* Reprendre la position Left Open Promenade, face à L.O.D.

L'homme passe sous son bras G et sous le bras D de la femme

13 - 18 F: Basic Step ¼ Turn (X2)

1-2-3 PD ¼ de tour à D - PG à côté du PD - PD à côté du PG (3h)

* Femme face à O.L.O.D. La main G de la femme frappe la main D de l'homme

4-5-6 PG ¼ de tour à G - PD à côté du PG - PG à côté du PD (12h)

* Reprendre la position Left Open Promenade, face à L.O.D.

L'homme passe sous son bras G et sous le bras D de la femme

19 - 24 H: Steps $\frac{3}{4}$ Turn, Steps Back

1-2-3 PG $\frac{3}{4}$ de tour à G - PD à côté du PG - PG à côté du PD (**3h**)

* Position Double Hand Hold, Homme face à O.L.O.D

4-5-6 PD derrière - PG à côté du PD - PD à côté du PG

19 - 24 F : Steps $\frac{3}{4}$ Turn, Steps Back

1-2-3 PD $\frac{3}{4}$ de tour à D - PG à côté du PD - PD à côté du PG (**9h**)

* Position Double Hand Hold, Femme face à I.L.O.D.

4-5-6 PG derrière - PD à côté du PG - PG à côté du PD

25 - 30 H: Basic Steps Fwd, Basic Steps Back

1-2-3 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD

4-5-6 PD derrière - PG à côté du PD - PD à côté du PG

25 - 30 F: Basic Steps Fwd, Basic Steps Back

1-2-3 PD devant, PG à côté du PD, PD à côté du PG

4-5-6 PG derrière, PD à côté du PG, PG à côté du PD

* Ne pas lâcher les mains, la femme passe sous le bras D de l'homme et sous son bras G

31 - 36 H : Basic Steps Fwd, Basic Steps Back

1-2-3 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD

4-5-6 PD derrière - PG à côté du PD - PD à côté du PG

* Position Wrap, face à O.L.O.D. la femme à la gauche de l'homme

31 - 36 F : Basic Steps $\frac{1}{2}$ Turn, Basic Steps Back

1-2-3 PD derrière avec $\frac{1}{2}$ tour à D - PG à côté du PD - PD à côté du PG (**3h**)

4-5-6 PG derrière - PD à côté du PG - PG à côté du PD

37- 42 H: Basic Steps, Step $\frac{1}{4}$ Turn

* La femme repasse sous le bras D de l'homme et sous son bras G pour sortir de la position Wrap

1-2-3 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD

* Lâcher les mains D de l'homme et G de la femme. Homme face à L.O.D

4-5-6 PD avec $\frac{1}{4}$ de tour à G - PG à côté du PD - PD à côté du PG (**12h**)

* Homme face à L.O.D - La femme passe sous le bras G de l'homme et sous son bras D

37 - 42 F : Steps $\frac{1}{2}$ Turn (X2)

1-2-3 PD derrière avec $\frac{1}{2}$ tour à G - PG à côté du PD - PD à côté du PG (**9h**)

* Lâcher les mains D de l'homme et G de la femme. Femme face à I.L.O.D.

4-5-6 PG devant avec $\frac{1}{2}$ de tour à G - PD à côté du PG - PG à côté du PD (**3h**)

* Femme face à O.L.O.D. La femme passe sous le bras G de l'homme et sous son bras D

43 - 48 H : Basic Steps Fwd (X2)

1-2-3 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD

* Reprendre la position Closed Western - Homme face à L.O.D

4-5-6 PD devant - PG à côté du PD - PD à côté du PG

43 - 48 F : Steps $\frac{3}{4}$ Turn, Basic Steps Back

1-2-3 PD derrière avec $\frac{3}{4}$ de tour à G - PG à côté du PD - PD à côté du PG (**6h**)

* Reprendre la position Closed Western - Femme face à R.L.O.D.

4-5-6 PG derrière - PD à côté du PG - PG à côté du PD