

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

👉 Recommez du début ... et gardez le sourire !! 😊