

Ten Step

(a.k.a. Texas Ten Step, Ten Step Polka)

Chorégraphe : Inconnu
Description : Danse en couple, 18 comptes
Niveau : Débutants
Musique : Polka
Départ : Face à la ligne de danse (à l'inverse des aiguilles d'une montre)
Position « Sweetheart »
Source : Archives Kickit

1-10 Left foot work, right foot work, more left foot work

- 1 Talon gauche devant
- 2 Ramener le PG à côté du PD
- 3 Pointer le PD en arrière (variante : stomp PD)
- 4 Ramener le PD à côté du PG (variante : stomp PG)
- 5 Talon droit devant
- 6 Hook talon droit devant le genou gauche
- 7 Talon droit devant
- 8 Ramener le PD à côté du PG
- 9 Talon gauche devant
- 10 Hook talon gauche devant le genou droit

11-18 Shuffle

- 1&2 Triple step devant (GDG)
- 3&4 Triple step devant (DGD)
- 5&6 Triple step devant (GDG)
- 7&8 Triple step devant (DGD)

Version Mixer :

En mixer, les danseurs font 6 triple step à la fin au lieu de 4 : 4 triple pour changer de partenaire et 2 pour se « synchroniser » :

Cavalier

Cavalière

1&2	Triple step devant (GDG)	Triple step devant en diagonale à gauche pour croiser son cavalier (GDG) (lâcher les mains)
3&4	Triple step devant (DGD)	Triple step ½ tour à gauche (DGD)
5&6	Triple step devant (GDG)	Triple step devant (GDG) vers le nouveau cavalier (celui qui était derrière au départ)
7&8	Triple step devant (DGD)	Triple step ½ tour à droite (DGD) pour revenir en position sweetheart avec le nouveau cavalier
9&10	Triple step devant (GDG)	Triple step devant (GDG)
11&12	Triple step devant (DGD)	Triple step devant (DGD)

Reprendre du début et garder le sourire

Note : PD = Pied droit, PG = Pied gauche, PDC = Poids Du Corps

Trad. et adapt. MB / aicirits.country@yahoo.fr



Cette fiche est sous licence Creative Commons - Paternité - Partage des conditions initiales à l'identique 2.0 France disponible sur <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/fr/>