



RUNNING BEAR



Chorégraphie : de Neil Hale (mai 1997)

Description : Line dance, 1 mur, 96 temps Phrasé **A.B.C A.B.C A.B.C.C**

Niveau : Intermédiaire

Musique : Running Bear / The Dean Brothers (132 Bpm)

Début de la danse après une intro de 16 temps

PARTIE A

1 à 8 TOE STRUTS FORWARD X 4

1-2-3-4 **Toe Struts** : Plante PD devant poser talon PD en place, plante PG avant poser talon PG en place

5-6-7-8 **Toe Struts** : Plante PD devant poser talon PD en place, plante PG avant poser talon PG en place

9 à 16 ROCK STEP FORWARD, SHUFFLES BACK, ROCK STEP BACK

1-2 **Rock Step** : Pas PD avant, revenir appui PG derrière

3&4-5&6 **2 Pas chassés arrière** D.G.D G.D.G

7-8 **Rock Step** : Pas D derrière, revenir appui PG devant

17 à 32 Répéter 1 à 16

PARTIE B

33 à 40 TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

1-2 **Cross Toe Strut** : Plante PD croisée devant PG, poser talon PD en place,

3-4 **Side Toe Strut** : plante PG à G, poser talon PD en place

5-6-7&8 **Rock Step** : Pas PD arrière, revenir appui PG devant, **pas chassé** vers D D.G.D

41 à 48 TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

1-2-3-4 Plante PG croisée devant PG, poser talon PG en place, plante PD à D, poser talon PG en place

5-6-7&8 **Rock Step** : Pas PG arrière, revenir appui PD devant, **pas chassé** vers G G.D.G

49-56 TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLE

1-2 **Cross Toe Strut** : Plante PD croisée devant PG, poser talon PD en place,

3-4 **Side Toe Strut** : plante PG à G, poser talon PD en place

5-6-7&8 **Rock Step** : Pas PD arrière, revenir appui PG devant, **pas chassé** vers D D.G.D

57-64 TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, STOMP, HOLD

1-2-3-4 Plante PG croisée devant PG, poser talon PG en place, plante PD à D, poser talon PG en place

5-6-7&8 **Rock Step** : Pas PG arrière, revenir appui PD devant, **Stomp** : taper PG à G **Hold** : pause

PARTIE C

65-72 SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES

1&2 **Sailor Shuffle** : Pas PD croisé derrière PG, pas PG à G, pas PD à D

3&4 **Sailor Shuffle** : Pas PG croisé derrière PD, pas PD à D, pas PG à G

5&6-7&8 **2 Pas chassé avant** D.G.D G.D.G

73-80 HEEL TAPS, ½ PIVOT LEFT, STOMP, STOMP

1-2-3-4 Toucher talon PD devant, pas PD à côté PG, toucher talon PG devant, pas PG à côté PD

5-6-7-8 Pas PD devant, ½ tour à G (appui PG), **Stomp** : taper PD en place, **Stomp** PG en place

81 à 96 Répéter 65-80

Recommencer au début en gardant la banane.....