

# MI ROWSU

**Chorégraphe:** DJ Alex, PV Grootel, D Trépat, R Verdonk, JM Belloque  
**Description:** ligne..... 32 temps, 4 murs, LINE  
**Niveau:** NOVICE  
**Musique:** bpm ..... Damaru & Jan Smit "mi rowsu"



## Intro 32 temps

### 1-8 WALKS FWD, ROCK STEP, STEP, ¼ TURN R, CROSS

1&2	MARCHE PETIT x3	petit PD devant	petit PG devant	petit PD devant
3&4	MARCHE PETIT x3	petit PG devant	petit PD devant	petit PG devant
5&6	ROCK-STEP ET RECULE	PD devant	ramener PdC sur PG	PD derrière
7&8	RECULE-1/4 TOUR-CROISE	PG derrière	1/4 tour à D et PD à D	croiser PG devant PD

### 9-16 SIDE ROCK, CROSS, ½ TURN R, CROSS, SIDE, TOGETHER, STEP FWD, SIDE, TOGETHER, STEP FWD

1&2	SIDE ROCK D et CROISE	PD à D	ramener PdC sur PG	croiser PD devant PG (3h00)
3&4	1/4 TOUR-1/4 TOUR-CROISE	1/4 tour à D et PG derrière (6h00)	1/4 tour à D et PD à D (9h00)	croiser PG devant PD
5&6	PAS A D- ASSEMBLE-AVANCE	PD à D	ramener PG à côté de PD	PD devant
7&8	PAS A G- ASSEMBLE-AVANCE	PG à G	ramener PD à côté de PG	PG devant

### 17-24 PADDLE ½ TURN L, SHUFFLE FWD, PADDLE ½ TURN R, HIP ROLL

&1	PADDLE TURN à G	1/4 tour à G sur PG en levant genou D (6h00)		pointe D à D
&2	PADDLE TURN à G	1/4 tour à G sur PG en levant genou D (3h00)		pointe D à D
3&4	SHUFFLE AVANT D	PD devant	ramener PG à côté de PD	PD Devant
&5	PADDLE TURN à D	1/4 tour à D sur PD en levant genou G (6h00)		pointe G à G
&6	PADDLE TURN à D	1/4 tour à D sur PD en levant genou G (9h00)		pointe G à G
&		ramener PG à côté de PD		
7	HIP ROLL	tourner les hanches dans le sens contraire des aiguilles		
		lever les bras au-dessus de la tête et joindre les mains		
8	HIP ROLL	tourner les hanches dans le sens contraire des aiguilles		
		lever les bras au-dessus de la tête et joindre les mains		

### 25-32 SIDE, TOGETHER, SIDE, HEEL, SIDE, TOGETHER, SIDE, HEEL, SIDE, TOUCH, ¼ TURN L, TOUCH, ¼ TURN L, TOUCH, SIDE, TOUCH

1&2&	2 PAS à D - TALON	PD à D	ramener PG à côté de PD	PD à D	talon G diagonale avant G
3&4&	2 PAS à G - TALON	PG à G	ramener PD à côté de PG	PG à G	talon D diagonale avant D
5&	PAS à D - TOUCH	PD à D		touch PG à côté de PD	
6&		1/4 tour à G et PG à G (6h00)		touch PD à côté de PG	
7&		1/4 tour à G et PD à D (3h00)		touch PG à côté de PD	
8&		PG à G		touch PD à côté de PG	

## Tas à la fin du 6ème mur, ajouter les 2 temps suivants

1	HIP ROLL	tourner les hanches dans le sens contraire des aiguilles		
		lever les bras au-dessus de la tête et joindre les mains		
2	HIP ROLL	tourner les hanches dans le sens contraire des aiguilles		
		lever les bras au-dessus de la tête et joindre les mains		

Recommencez depuis le début... Amusez-vous... Souriez...