

THE ONE

Musique The Good Ones (by Gabby Barrett) [90 bpm]
(Album : "Goldmine")

Chorégraphe Marie Claude Gil – (France) – (Mai 2023)

Type Ligne, 4 murs, 32 temps, 2 Tag/Restarts, 1 Restart

Niveau Débutant-Intermédiaire

Démarrage de la danse Intro instrumentale de 15 temps + 1 temps de chant, soit 16 temps, puis commencer la danse (1 temps après le chant)

1 – 8 **Right Mambo, Left Mambo, Forward Mambo, Coaster Step**

- 1 & 2 Mambo D à droite (PD à droite [1], Revenir sur le PG [&], PD à côté du PG [2])
3 & 4 Mambo G à gauche (PG à gauche [3], Revenir sur le PD [&], PG à côté du PD [4])
5 & 6 Mambo D en avant (PD en avant [5], Revenir sur le PG [&], PD à côté du PG [6])
7 & 8 Coaster Step G (PG [sur le Ball] en arrière [7], PD [sur le Ball] à côté du PG [&], PG en avant [8])

(Voir Restart)

9 – 16 **[Syncopated] Right Step-Lock-Step Forward, [Syncopated] Left Step-Lock-Step Forward, Step ½ Turn, Triple ½ Turn [= Shuffle ½ Turn Left]**

- 1 & 2 Step-Lock-Step D syncopé en avant (PD en avant [1], PG croisé derrière le PD [Lock] [&], PD en avant [2])
3 & 4 Step-Lock-Step G syncopé en avant (PG en avant [3], PD croisé derrière le PG [Lock] [&], PG en avant [4])
5 – 6 Step ½ Turn (PD en avant [5], ½ tour à gauche et poids sur le PG [6] [face à 6h00])

(Voir Tag/Restart)

- 7 & 8 Shuffle D ½ tour à gauche (Sur PG : ¼ de tour à gauche et PD à droite [7] [face à 3h00], PG à côté du PD [&], Sur PG ¼ de tour à gauche et PD en arrière [8] [face à 12h00])

17 – 24 **Left Sweep, Right Sweep, Left Sweep-Behind-Side-Cross, ¼ Turn & Triple Step [= ¼ Turn & Shuffle Forward], [Syncopated] Step ½ Turn, Step**

- 1 – 2 Sweep G [d'avant en arrière] et PG en arrière [1], Sweep D [d'avant en arrière] et PD en arrière [2]
3 & 4 Sweep G [d'avant en arrière] et PG croisé derrière le PD [3], PD à droite [&], PG croisé devant le PD [4]
5 & 6 ¼ de tour à droite et Shuffle D en avant
(Sur PG : ¼ de tour à droite et PD en avant [5] [face à 3h00], PG à côté du PD [&], PD en avant [6])
7 & Step ½ Turn syncopé (PG en avant [7], ½ tour à droite et poids sur le PD [&] [face à 9h00])
8 PG en avant [8]

25 – 32 **Right And Left Vaudeville,**

Cross Shuffle, [Syncopated] Side Rock ½ Turn-Step [= Left Mambo ½ Turn]

- 1 & 2 & Vaudeville D (PD croisé devant le PG [1], PG [légèrement] derrière le PD [&], Talon D en avant [2], PD à côté du PG [&])
3 & 4 & Vaudeville G (PG croisé devant le PD [3], PD [légèrement] derrière le PG [&], Talon G en avant [4], PG à côté du PD [&])
5 & 6 Cross Shuffle à gauche (PD croisé devant le PG [5], PG à gauche [&], PD croisé devant le PG [6])
7 & 8 Mambo G à gauche ½ tour à gauche
(PG à gauche [7], Revenir sur le PD [&], Sur PD : ½ tour à gauche et PG à gauche [8] [face à 3h00])

REPEAT . . . AND . . . KEEP SMILING !!!

Tag/Restart Au 2^{ème} mur [début face à 3h00], après 14 temps [vous êtes maintenant face à 9h00], et au 4^{ème} mur [début face à 12h00], après 14 temps [vous êtes maintenant face à 6h00], faire le Tag suivant :
7 & 8 Kick Ball Change D (Kick D en avant [&], PD [sur le Ball] à côté du PG [&], PG à côté du PD [&]); puis recommencer la danse au début (3^{ème} mur [face à 9h00]), respectivement (5^{ème} mur [face à 6h00])

Restart Au 6^{ème} mur [début face à 9h00], après les 8 premiers temps, [vous êtes toujours face à 9h00], recommencer la danse au début (7^{ème} mur [face à 9h00])