

THE ONE FOR TWO

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

Chorégraphe Marie Claude Gil – (France) – (Mai 2023)
Adaptation pour Partners par JCH du FWCD – (Novembre 2024)

Type Western Partner Dance, Cercle, 32 temps, 2 Tag/Restarts, 1 Restart

Niveau Débutant-Intermédiaire

Position de départ Sweetheart Position; face à LOD
Les pas des partenaires sont identiques, sauf si indiqué

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 RLOD*])
[Lâcher les Mains G, lever les Mains D et les passer par-dessus la tête de la Cavalière, les Mains D se trouvent dans le dos du Cavalier; puis reprendre les Mains G devant la Cavalière]

(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 OLOD*], PG à côté du PD [&], Sur PG ¼ de tour à gauche et PD en arrière [8] [*face à LOD*])
[Lâcher les Mains D, lever les Mains G et les passer par-dessus la tête de la Cavalière; puis reprendre la Sweetheart Position]

17 – 24 **Left Sweep, Right Sweep, Left Sweep-Behind-Side-Cross, Triple Step [= Shuffle Forward], Cavalier : Walk, Walk, Step / Cavalière : Syncopated Full 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 Shuffle D en avant (PD en avant [5], PG à côté du PD [&], PD en avant [6])
7 & 8 **Cavalier** : PG en avant [7], PD en avant [&], PG en avant [8]
7 & 8 **Cavalière** : Full Turn syncopé (Sur PD : ½ tour à droite et PG en arrière [7] [*face à RLOD*], Sur PG : ½ tour à droite et PD en avant [&] [*face à LOD*]), PG en avant [8]
[Lever les Mains D et les passer par-dessus la tête de la Cavalière, puis reprendre la Sweetheart Position]

25 – 32 **Right And Left Vaudeville, Cross Shuffle, [Syncopated] Side Rock & Step [= Left Mambo]**

- 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 (PG à gauche [7], Revenir sur le PD [&], PG à côté du PD [8])

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

Tag/ À la 2^{ème} reprise, après 14 temps et à la 4^{ème} reprise, après 14, faire le Tag suivant :

- 7 – 8 Step ½ Turn (PD en avant [7], ½ tour à gauche et poids sur le PG [8] [*face à LOD*])
[Lâcher les Mains D, lever les Mains G et les passer par-dessus la tête de la Cavalière; puis reprendre la Sweetheart Position]; puis

/Restart recommencer la danse au début (3^{ème} reprise), respectivement (5^{ème} reprise)

Restart À la 6^{ème} reprise, après les 8 premiers temps, recommencer la danse au début (7^{ème} reprise)