



# FREE AND EASY

Danse en ligne, 16 comptes, 4 murs, niveau Débutant

**Musiques :**

« Sur la route de Memphis » Eddy MITCHELL  
« That's how I got to Memphis » Deryl DODD ou Tom T.HALL  
« Silver Wings » Merle HAGGARD ou Memphis Roots

**Chorégraphe :**

Malcom et Viv Owen (UK)

**Sources/Traduction :**

Kickit, traduction par Manu

**Comment la danser ?**

*Titre d'E. Mitchell et D. DODD : Compter une intro de 16 temps puis démarrer !!*

**1/ HEEL SPLIT (PIVOTER TALONS) , RASSEMBLER TALONS, TOE STRUTS (POINTES), PIVOT & ¼ TOUR LEFT (1/4 tour gauche)**

- 1-2 Ecarter les talons vers l'extérieur (en les faisant pivoter) - Puis les ramener au centre
- 3-4 Pointe du pied droit devant - Rabaïsser le talon au sol
- 5-6 Pointe du pied gauche devant - Rabaïsser le talon au sol
- 7-8 Faire un pas du pied droit devant - En prenant appui sur ce pied, faire ¼ tour à gauche (appui final sur pied gauche)

**2/ « JAZZ BOX », LEFT VINE , STOMP RIGHT**

-->>> VINE : Mouvement latéral en 4 temps avec un pied croisé derrière l'autre, et dont le 4<sup>e</sup> temps est variable (Stomp, Kick..Etc...)

-->>> JAZZ BOX : Mouvement en 4 temps, qui peut se faire avec ou sans ¼ de tour.

**JAZZ BOX :**

- 1-2 Croiser le pied droit devant le pied gauche, puis faire un pas du pied gauche en arrière
- 3-4 Faire un pas du pied droit à droite, poser le pied gauche à côté du pied droit (sans appui)

**VINE à gauche et STOMP :**

- 5-6 Faire un pas du pied gauche à gauche, puis croiser le pied droit derrière le gauche
- 7-8 Faire un pas du pied gauche à gauche, puis faire un STOMP (taper le pied) du pied droit près du gauche

