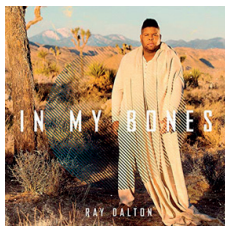


# AB IN MY BONES

DANSE EN LIGNE - 1 MUR - 48 TEMPS - DEBUTANT



**Chorégraphe :** Martine CANONNE & Valérie ARDHUIN - Fr. (Nov. 2020)

**Musique :** « *In My Bones* » de Ray Dalton

(Album : In My Bones - Itunes 3:11 / Non Country)

**Intro :** 2 x 8 comptes - **No Tag No Restart**



Temps	Description des pas	Suggestion de Calling	Direction
<b>Section 1</b>	<b><i>OUT-OUT FWD, TRIPLE ON THE SPOT (OR R ANCHOR STEP), OUT-OUT BACK, TRIPLE ON THE SPOT (OR L ANCHOR STEP)</i></b>		
1 - 2	Poser PD diagonale avant droite, poser PG diagonale avant gauche	Out, out	Devant
3 & 4	Revenir au centre en posant sur place PD, PG, PD ( <i>Option difficile : Anchor Step</i> )	Triple on the spot	Sur place
5 - 6	Poser PG diagonale arrière gauche, poser PD diagonale arrière droite	Out, out	Derrière
7 & 8	Revenir au centre en posant sur place PG, PD, PG ( <i>Option difficile : Anchor Step</i> )	Triple on the spot	Sur place
<b>Section 2</b>	<b><i>SWAYS R &amp; L, TRIPLE SIDE R, SWAYS L &amp; R, TRIPLE SIDE L</i></b>		
1 - 2	Poser PD à droite en faisant un sway à droite, revenir en appui PG avec sway gauche	Side rock	Sur place
3 & 4	Poser PD à droite, poser PG à côté du PD, poser PD à droite	Chassé	A droite
5 - 6	Sway gauche, sway droite	Side rock	Sur place
7 & 8	Poser PG à gauche, poser PD à côté du PG, poser PG à gauche	Chassé	A gauche
<b>Section 3</b>	<b><i>WALKS R &amp; L, TRIPLE R FWD, ROCK STEP, TRIPLE ON THE SPOT (OR L ANCHOR STEP)</i></b>		
1 - 2	Poser PD devant, poser PG devant	Walk, walk	Devant
3 & 4	Poser PD devant, poser PG à côté du PD, poser PD devant	Triple step	Devant
5 - 6	Poser PG devant, revenir en appui PD	Rock step	Sur place
7 & 8	Sur place : poser PG à côté du PD, revenir en appui PD, revenir en appui PG ( <i>Option difficile : Anchor Step</i> )	Triple on the spot	Sur place
<b>Section 4</b>	<b><i>BACKS R &amp; L, TRIPLE R BACK, ROCK BACK, TRIPLE STEPL</i></b>		
1 - 4	Poser PD derrière, poser PG derrière	Back, back	Derrière
3 & 4	Poser PD derrière, poser PG à côté du PD, poser PD derrière	Triple back	Derrière
5 - 6	Poser PG derrière, revenir en appui PD	Rock back	Sur place
7 & 8	Poser PG devant, poser PD à côté du PG, poser PG devant	Triple step	Sur place
<b>Section 5</b>	<b><i>WALS W/FULL TURN R, [STEP SLIGHTY DIAGONAL &amp; DRAG] R &amp; L</i></b>		
1 - 4	Faire un tour complet à droite avec 4 marches en faisant PD-PG-PD-PG	Walks X 4	Tour à droite
5 - 6	Poser PD légèrement diagonale avant droite, glisser PG vers PD	Step, drag	Diagonale
7 - 8	Poser PG légèrement diagonale avant gauche, glisser PD vers PG (12:00)	Step, drag	Diagonale
<b>Section 6</b>	<b><i>WALS W/FULL TURN R, [STEP SLIGHTY DIAGONAL BACK &amp; DRAG] L &amp; R</i></b>		
1 - 4	Faire un tour complet à droite avec 4 marche en faisant PD-PG-PD-PG	Walks X 4	Tour à droite
5 - 6	Poser PD derrière, glisser PG vers PD	Back, drag	Diagonale
7 - 8	Poser PG derrière, glisser PD vers PG (finir PDC PG) (12:00)	Back, drag	Diagonale