



# MAKE YOU SWEAT

**Chorégraphe** Ria Vos, N.L ( 2010 )  
**Description** Danse en ligne 32 comptes 4 murs  
**Niveau** Débutant-Intermédiaire  
**Musique** Uhh La La La - Chi Hua Hua



Intro de 24 comptes, départ sur les paroles

## **SIDE, TOUCH, SIDE, KICK, BEHIND, 1/4 TURN, STEP,STEP, PIVOT 1/2 TURN, STEP, TRIPLE FULL TURN**

1& PD à droite - Pointe G à côté du PD  
2& PG à gauche - Kick du PD en diagonale à droite  
3&4 Croiser le PD derrière le PG - 1/4 de tour à gauche et PG devant - PD devant 09:00  
5&6 PG devant - Pivot 1/2 tour à droite - PG devant 03:00  
7&8 Triple Step PD, PG, PD, 1 tour complet à gauche 03:00

## **ROCKING CHAIR, STEP PIVOT 1/4 TURN, CROSS, SIDE TOE STRUT, CROSS TOE STRUT, CHASSE TO RIGHT,**

1& Rock du PG devant - Retour sur le PD  
2& Rock du PG derrière - Retour sur le PD  
3&4 PG devant - Pivot 1/4 de tour à droite - Croiser le PG devant le PD 06:00  
*Sur les comptes 5&, les deux bras à droite, cliquez des doigts*  
5& Plante du PD à droite - Déposer le talon du PD  
*Sur les comptes 6&, les deux bras à gauche, cliquez des doigts*  
6& Croiser la plante du PG devant le PD - Déposer le talon du PG  
*Sur les comptes 7&8, les deux mains à droite, les paumes vers votre tête à deux reprises*  
7&8 Chassé PD, PG, PD, de côté, vers la droite  
*Jeux de bras sur 5-8: se font quand on entend From the tip of your toes to the top of your head*

Reprise de la danse à ce point-ci, sur le mur 3

## **SKATE, SKATE, COASTER STEP, JAZZ BOX 1/4 TURN, SIDE, STEP, LOCK, STEP,**

1-2 Patiner du PG devant - Patiner du PD devant  
3&4 PG derrière - PD à côté du PG - PG devant  
5&6 Croiser le PD devant le PG - 1/4 de tour à droite et PG derrière - PD à droite 09:00  
7&8 PG devant - Lock du PD derrière le PG - PG devant

## **MAMBO FWD, ( RUN BACK ) X3, POINT, HITCH, POINT, FLICK, LARGE SIDE AND DRAG, TOGETHER.**

1&2 Rock du PD devant - Retour sur le PG - PD derrière  
3&4 PG derrière - PD derrière - PG derrière  
5& Pointe D à droite - Lever le genou D  
6& Pointe D à droite - Kick du PD derrière la jambe G en pliant le genou D  
7-8 Large pas du PD à droite en glissant le PG vers le PD - PG à côté du PD  
*Jeux de bras :*  
5-6 *Bras D à droite, cliquer des doigts - Bras D à droite, cliquer des doigts*  
7-8 *Ramener le bras D en terminant avec la paume D sur votre tête*

Reprise Sur le mur 3, après le compte 16, ajouter PG à côté du PD sur le compte & puis, recommencer depuis le début, face à 12:00 heures

Finale Vous terminerez avec les comptes 1-4 de la section 17-24

Remplacer le Coaster Step par :

3&4 PG derrière - 1/2 tour à droite et PD devant - PG devant  
Pour finir face au mur de 12:00 heures