

# LIVING HARD

Chorégraphe : Marie-Catherine DIGUE - France / Avril 2008

Danse en ligne : 4 murs - 32 temps

Niveau : novice

Musique : **Living hard - Gary ALLAN - BPM 114/WCS**

Je dédie cette danse à Nathalie et Charlène de l'Alaric Country Club

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 5 / 2009

## **Introduction : 8 + 16 temps**

**Rotation de la danse : clockwise : sens des aiguilles d'une montre.**

*WALK FORWARD, BUMPS FORWARD, ROCK ½ TURN LEFT.*

1.2 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant

3&4 WIGGLE D : pas PD sur diagonale avant D ↗ .... BUMP HIPS : D ↗ - G ↙ - D ↗

5&6 WIGGLE G : pas PG sur diagonale avant G ↗ .... BUMP HIPS : G ↖ - D ↘ - G ↖

7.8 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)

*¼ TURN LEFT, BUMPS, COASTER STEP, SIDE RIGHT, BEHIND SIDE CROSS, STOMP.*

&1&2 **1/4 de tour G** .... pas PD arrière .... BUMP HIPS latéraux : D → - G ← - D →

**Option :** (*ou les bumps sont similaires à un nanigo : mouvements avant- arrière du bassin*)

3&4 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

5 pas PD côté D

6&7 BEHIND-SIDE-CROSS G : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD

8 STOMP PD à côté du PG

*DRAG, TAP, KICK BALL JUMP IN PLACE, HEEL STOMP (OR KNEE POP)*

1 à 4 grand pas PG côté G - DRAG PD vers la G ← (*2 temps*) - TAP PD à côté du PG

5&6 KICK BALL JUMP D : KICK PD avant - pas BALL PD à côté du PG - JUMP 2 pieds sur place "apart"

7.8 soulever les talons - abaisser les talons au sol

**Option : &7&8 : 2 KNEE POP**

*KNEE ROLL, RIGHT VINE, STOMP.*

1.2 (*appui PG*) faire une rotation du genou D sur place (*sens clockwise*) - **appui PD** -

3.4 (*appui PD*) faire une rotation du genou G sur place (*sens anti-clockwise*) - **appui PG** -

(*pendant que vous effectuez les knee roll vous pouvez accompagner*

*ce mouvement d'un body roll : mouvement ondulatoire du corps*)

5.6.7 VINE à D : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D

8 STOMP PG à côté du PD (*appui PG*)

# LIVING HARD

Choreographer : **Marie-Catherine DIGUE**. April 2008.France  
Easy intermediate : 4 Wall Line Dance. 32 counts  
Music : **Living hard - Gary Alan** - 120 BPM  
Start : intro + 16 counts.

## **Walk forward. Bumps forward, Step Pivot ½ turn left**

- 1-2 Walk forward right , walk forward left
- 3&4 Forward right step on diagonal with bumps right, left, right
- 5&6 Forward left step on diagonal with bumps left, right, left
- 7-8 Step forward on right, Pivot half turn left

## **¼ turn left. Bumps. Coaster step. Side Right, Behind side cross.Stomp**

- &1&2 1/4 turn left, rock back right with bumps right, left, right  
(that bumps look like nanigo's mouvement)
- 3&4 Step back on left. Right beside left. Step forward on left
- 5 Step right to right side
- 6&7 Cross left behind right and step right to the right - Cross left over right
- 8 Stomp right beside left

## **Drag. Tap right. Side Right, Kick Ball Jump. Heel Stomp**

- 1-4 Wild step left to the left. Drag step right. Tap right
- 5&6 Kick right forward. Step right beside left. Jump on two feet
- 7.8 Feet APART . . . heel Stomp 2 times

## **Knee roll right, left. Right grapevine. Stomp left**

- 1.2 Rolling right knee clockwise
- 3.4 Rolling left knee counter -clockwise  
(During knee roll right and left you can make a body roll.)
- 5.6 Step right to right. Cross left behind right
- 7.8 Step right to right. Stomp left beside right

Start again

**Reçu le mercredi 14 mai 2008 - 18 : 01 -**