



<https://line-dance-village.jimdo.com/>

MUSCLE

Chorégraphe(s) : Mark Furnell & Chris Godden
(Février 2022)

Musique : Muscle de Years & Years

Niveau : Avancée Phrasée - 2 Murs

Partie A : 32 Comptes - Partie B : 32 Comptes

Séquence : A-B-A-A(16)-B-A-A-B-A-A

1 Restart

Intro : 16 Comptes

PARTIE A

(1-8) ROCK, SWEEP, BACK, SHUFFLE, SIDE, 1/4 SIDE, 1/4 SIDE SHUFFLE

1-2	Poser PD Devant (1), Ramener PDC sur PG avec Sweep PD de l'Avant Vers l'Arrière (2)	12H00
3-4&5	Poser PD Derrière (3), Poser PG Devant (4), Poser PD à côté PG (&), Poser PG Devant (5),	
6-7	Poser PD à Droite (6), Faire 1/4 Tour à Gauche en Posant PG à Gauche (7),	09H00
8&1	Faire 1/4 Tour à Gauche en Posant PD à Droite (8), Poser PG à côté PD (&), Poser PD à Droite (1),	06H00

(9-16) CROSS ROCK, SIDE SHUFFLE, HIP, HIP CIRCLE

2-3	Croiser PG Devant PD (1), Ramener PDC sur PD (2),	
4&5	Poser PG à Gauche (4), Poser PD à côté PG (&), Poser PG à Gauche avec un Bump à Gauche (5),	
6-7-8	Bump à Droite (6), Tour Complet avec les Hanches en 2 Comptes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (7)(8),	

Restart Ici à la 3ème Partie A en enchaînant par la Partie B face à 06H00

(17-24) CROSS, BACK, SIDE, CROSS, SIDE, CLOSE, CROSS, 1/4 TURN BACK, SIDE, DRAG

1-2&3	Croiser PD Devant PG (1), Poser PG Derrière (2), Poser PD à Droite (&), Croiser PG Devant PD (3)	
4&5	Poser PD à Droite (4), Poser PG à côté PD (&), Croiser PD Devant PG (5),	
6-7-8	Faire 1/4 Tour à Droite en Posant PG Derrière (6), Grand Pas PD à Droite (7), Ramener PG Vers PD (8),	09H00

(25-32) CROSS, SIDE, CROSS ROCK, SIDE, CROSS, 3/4 REVERSE TURN, STEP, STEP, TOGETHER

1-2	Croiser PG Devant PD (1), Poser PD à Droite (2),	
3&4	Croiser PG Devant PD (3), Ramener PDC sur PD (&), Poser PG à Gauche (4),	
5&6	Croiser PD Devant PG (5), Faire 1/4 Tour à Droite en Posant PG Derrière (&), Faire 1/2 Tour à Droite en Posant PD Devant (6),	06H00
7-8&	Poser PG Devant (7), Poser PD Devant (8), Poser PG à côté PD (&),	

PARTIE B

(1-8) STEP, POINT, CROSS, 3/4 UNWIND, BODY ROLL STEP BACK, BODY ROLL STEP BACK

1-2	Poser PD Devant (1), Toucher Pointe PG à Gauche (2),	06H00
Bras : Lever le Bras Droit Vers le côté Droit, le Coude plié à 90 degrés, Paume vers l'Avant		
3-4	Croiser PG Devant PD (3), Faire 3/4 Tour à Droite en Mettant le PDC sur PD (4),	03H00
Bras : Placer la Main Droite sur le Coeur		
5-6	Faire un Déroulé du Corps de la Tête aux Pieds (5), Poser PG Derrière (6)	
7-8	Faire un Déroulé du Corps de la Tête aux Pieds (7), Poser PD Derrière (8)	

(9-16) STEP, SWEEP, STEP, SWEEP, JAZZ BOX 1/4 TURN DRAG

1-2	Poser PG Devant (1), Sweep PD de l'Arrière Vers l'Avant (2),	
3-4	Poser PD Devant (3), Sweep PG de l'Arrière Vers l'Avant (4),	
5-6	Croiser PG Devant PD (5), Poser PD Derrière (6),	
7-8	Faire 1/4 Tour à Gauche en Posant PG à Gauche (7), Ramener PD Vers PG (8),	12H00

Bras : Mettez les Mains sur le Haut de la Tête

(17-24) STEP, POINT, CROSS, 3/4 UNWIND, BODY ROLL STEP BACK, BODY ROLL STEP BACK

1-2	Poser PD Devant (1), Toucher Pointe PG à Gauche (2),	
3-4	Croiser PG Devant PD (3), Faire 3/4 Tour à Droite en Mettant le PDC sur PD (4),	09H00
5-6	Faire un Déroulé du Corps de la Tête aux Pieds (5), Poser PG Derrière (6)	
7-8	Faire un Déroulé du Corps de la Tête aux Pieds (7), Poser PD Derrière (8)	

(25-32) STEP, SWEEP, STEP, SWEEP, JAZZ BOX 1/4 TURN

1-2	Poser PG Devant (1), Sweep PD de l'Arrière Vers l'Avant (2),	
3-4	Poser PD Devant (3), Sweep PG de l'Arrière Vers l'Avant (4),	
5-6	Croiser PG Devant PD (5), Poser PD Derrière (6),	
7-8	Faire 1/4 Tour à Gauche en Posant PG à Gauche (7), Pause (8),	06H00

Bras : Lever les 2 Bras sur le côté, les Coudes pliés à 90 degrés, Poings serrés

😊 **RECOMMENCEZ ET GARDEZ LE SOURIRE** 😊