

# STRONG BOUNDS



Chorégraphes : Séverine FILLION - Voreppe (38) ] FRANCE  
Bruno MOGGIA - La Seyne sur Mer (83) ] Mai 2017

LINE Dance : 64 temps - 2 murs

Niveau : novice

Musique : **Long goodbye - Dwight YOAKAM & Michelle BRANCH** - BPM 146

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 9 / 2017

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

## Introduction : 32 temps

### RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK

1.2.3 *BOX STEP avant D* : pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD avant  
4 TAP PG à côté du PD  
5.6.7 *BOX STEP arrière G* : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG arrière  
8 HOOK PD devant tibia G

**RESTART 2 : ici, sur le 4<sup>ème</sup> mur, après 8 temps - 6 : 00 - , et reprendre la Danse au début**

### STEP LOCK STEP, HOLD, STEP 1/2 TURN, STEP, SCUFF

1.2.3 *STEP-LOCK-STEP D avant* : pas PD avant - **LOCK** PG derrière PD - pas PD avant  
4 **HOLD**  
5.6 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD*) - **6 : 00** -  
7.8 pas PG avant - SCUFF talon D à côté du PG

**RESTART 1 : ici, sur le 2<sup>ème</sup> mur, après 16 temps - 12 : 00 - , et reprendre la Danse au début**

**RESTART 3 : ici, sur le 6<sup>ème</sup> mur, après 16 temps - 6 : 00 - , et reprendre la Danse au début**

### JAZZ BOX, CROSS, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP

1 à 4 *JAZZ BOX D* : CROSS PD par-dessus PG - pas PG arrière - pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
5.6 ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G  
7.8 KICK PD avant - STOMP PD avant (*appui 2 pieds*)

### SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH

1.2 SWIVEL talons vers D ↘ - **HOLD**  
3.4 SWIVEL talons au centre ↓ - **HOLD**  
5.6 SWIVEL talon D vers D ↘ - SWIVEL talon D au centre ↓ (*appui PG*)  
7.8 TOUCH talon D avant - TOUCH pointe PD arrière

*suite page 2 .. / ...*

page 2 .. / ...

*VINE 1/4 TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS*

- 1.2.3 **1/4 de tour G** .... *VINE à D* : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - **3 : 00** -  
4 SCUFF talon G à côté du PD - **3 : 00** -  
5 à 8 CROSS ROCK STEP G devant , revenir sur PD derrière - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

*TOUCH LEFT, STEP FORWARD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP 1/4 TURN, HOLD*

- 1.2 TOUCH pointe PG côté G - CROSS PG devant PD  
3.4 TOUCH pointe PD côté D - pas PD derrière PG  
5.6.7 *SAILOR STEP G* : **1/4 de tour G** .... CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - pas PG avant  
8 **HOLD** - **12 : 00** -

**RESTART 4 : ici, sur le 8<sup>ème</sup> mur, après 48 temps - 12 : 00 - , et reprendre la Danse au début**

*STEP 1/2 TURN, TOE STRUT 1/2 TURN TWICE, STOMP TWICE*

- 1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*) - **6 : 00** -  
3.4 **1/2 tour G** ... *TOE STRUT D arrière* : TOUCH *BALL* PD arrière - *DROP* : abaisser talon D au sol - **12 : 00** -  
5.6 **1/2 tour G** ... *TOE STRUT G avant* : TOUCH *BALL* PG avant - *DROP* : abaisser talon G au sol - **6 : 00** -  
7.8 STOMP PD avant - STOMP PG avant

*MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP*

- 1 à 4 *MAMBO STEP D avant* : ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - pas PD arrière - **HOLD**  
5.6.7 *SLOW COASTER STEP G* : reculer *BALL* PG - reculer *BALL* PD à côté du PG - pas PG avant  
8 STOMP- up PD à côté du PG (*appui PG*)



# Strong Bounds

Choreographed by **Séverine FILLION & Bruno MOGGIA** (May 2017)

Séverine Fillion : [ccfillion@wanadoo.fr](mailto:ccfillion@wanadoo.fr)

Bruno Moggia : [moggiabruno@gmail.com](mailto:moggiabruno@gmail.com)

Description : 64 count, 2 wall, Low Intermediate Line Dance

Music : **Long goodbye - Dwight YOAKAM & Michelle BRANCH** / 21st Century Hits : Best Of 2000 - 2012

**Intro : Begin on lyrics**

## **RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK**

- 1-2 Step right side, step left together
- 3-4 Step right forward, touch left together
- 5-6 Step left side, step right together
- 7-8 Step left back, hook right over

**Restart here on wall 4**

## **STEP LOCK STEP, HOLD, STEP 1/2 TURN, STEP, SCUFF**

- 1-4 Step right forward, lock left behind, step right forward, hold
- 5-6 Step left forward, turn  $\frac{1}{2}$  right (weight to right) (6:00)
- 7-8 Step left forward, brush right forward

**Restart here on walls 2 & 6**

## **JAZZ BOX, CROSS, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP**

- 1-4 Cross right over, step left back, step right side, cross left over
- 5-6 Rock right side, recover to left
- 7-8 Kick right forward, stomp right forward

## **SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH**

- 1-2 Swivel heels right, hold
- 3-4 Swivel heels center, hold
- 5-6 Swivel heels right, swivel heels center
- 7-8 Touch right heel forward, touch right back

## **VINE 1/4 TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS**

- 1-4 Turn  $\frac{1}{4}$  left and step right side, cross left behind, step right side, brush left forward (3:00)
- 5-6 Cross/rock left over, recover to right
- 7-8 Step left side, cross right over

## **TOUCH LEFT, STEP FORWARD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP 1/4 TURN, HOLD**

- 1-2 Touch left side, cross left over
- 3-4 Touch right side, step right back
- 5-8 Cross left behind, turn  $\frac{1}{4}$  left and step right side, step left side, hold (12:00)

**Restart here on wall 8**

## **STEP 1/2 TURN, TOE STRUT 1/2 TURN TWICE, STOMP TWICE**

- 1-2 Step left forward, turn  $\frac{1}{2}$  left (weight to left) (6:00)
- 3-4 Step right toe back, turn  $\frac{1}{2}$  left and lower right heel (12:00)
- 5-6 Step left toe forward, turn  $\frac{1}{2}$  left and lower left heel (6:00)
- 7-8 Stomp right forward, stomp left forward

## **MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP**

- 1-4 Rock right forward, recover to left, step right back, hold
- 5-8 Step left back, step right together, step left forward, stomp right together (weight to left) Repeat

**RESTART : Restart after count 16 on walls 2 and 6**

**Restart after count 8 on wall 4**

**Restart after count 48 on wall 8**