

# MY SWINGIN' ARMS

## "Mes Bras Berceurs"

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Musique</b>      | "Swingin' Arms" by Steve & Heather – 114 BPM<br>Album "Country Party", piste 3<br>Compil "Country Christmas", piste 6                             |
| <b>Chorégraphes</b> | Nathalie Bernigaud & David Linger – France – décembre 2009  |
| <b>Type</b>         | Valse de Noël en couple, cercle, 48 temps, 48 pas, sans tag, sans restart   |
| <b>Niveau</b>       | Débutant-Intermédiaire  |
| <b>Position</b>     | Face à face légèrement décalé à droite, mains G tenues à hauteur du bassin<br>Leader ( <i>page 1</i> ) en LOD, Follower ( <i>page 2</i> ) en RLOD |

Démarrage de la danse : *intro musicale de 45 temps, sur les premières paroles à 26 secondes*  
« I Only Want You... For Christmas Night... »  
Soyez Amoureux & laissez-vous bercer par la mélodie...

### LEADER

#### Forward, ½ Turn Left & Back, Together, Back, Together, Forward

- 1 – 3 Pas G en avant, ½ tour à gauche (ROLD) et pas D en arrière, pas G à côté de D  
4 – 6 Pas D en arrière, pas G à côté de D, pas D en avant  
*Note* : Les danseurs s'éloignent sans se quitter du regard

#### Forward, Together, Forward, Cross, Slow ¾ Turn Left

- 1 – 3 Pas G en avant, pas D à côté de G, pas G en avant (*note* : les danseurs se rapprochent sans se dépasser)  
4 Pas D croisé devant G (*note* : les danseurs sont face à face mais décalés sur la droite)  
5 – 6 ¾ de tour (sur les plante) à gauche (ILOD) et poids du corps sur D

#### Cross, ¼ Turn Left & Back, Back, Back, Together, Forward

- 1 – 3 Pas G croisé devant D, ¼ de tour à gauche (RLOD) et pas D en arrière, pas G en arrière  
4 – 6 Pas D en arrière, pas G à côté de D, pas D en avant

#### Forward, Together, Forward, Forward, ¼ Turn Left & Sway to the Left, Sway to the Right

- 1 – 3 Pas G en avant, pas D à côté de G, pas G en avant  
4 Pas D en avant  
5 ¼ de tour à gauche (OLOD) et balancer (*sway*) les hanches à gauche avec poids du corps sur G  
6 Balancer (*sway*) les hanches à droite avec poids du corps sur D

#### 6 Counts Weave to the Right, Diagonal Left Lunge Forward

- 1 – 3 Pas G croisé devant D, pas D à droite, pas G croisé derrière D  
4 – 6 Pas D à droite, pas G croisé devant D, pas D à droite  
7 – 9 Pas G (*lunge*) en avant dans la diagonale droite, revenir sur D, pas G à côté de D  
*Note* : Lâcher mains G, bras D passent au dessus de la tête du Follower pendant les tours

#### 6 Counts Weave to the Left, Diagonal Right Lunge Forward

- 1 – 3 Pas D croisé devant G, pas G à gauche, pas D croisé derrière G  
4 – 6 Pas G à gauche, pas D croisé devant G, pas G à gauche  
7 – 9 Pas D (*lunge*) en avant dans la diagonale gauche, revenir sur G, pas D à côté de G  
*Note* : Prendre mains G, lâcher mains D, bras G passent au-dessus de la tête du Follower pendant les tours

#### Forward, Together, Step on Place, Forward, Recover, Together

- 1 – 3 1/8 de tour à gauche (LOD) et pas G en avant, pas D à côté de G, pas G sur place  
4 – 6 Pas D en avant, revenir poids du corps sur G, pas D à côté de G

## FOLLOWER

### Forward, ½ Turn Left & Back, Together, Back, Together, Forward

1 – 3 Pas G en avant, ½ tour à gauche (LOD) et pas D en arrière, pas G à côté de D

4 – 6 Pas D en arrière, pas G à côté de D, pas D en avant

Note : Les danseurs s'éloignent sans se quitter du regard

### Forward, Together, Forward, Cross, Slow ¾ Turn Left

1 – 3 Pas G en avant, pas D à côté de G, pas G en avant (note : les danseurs se rapprochent sans se dépasser)

4 Pas D croisé devant G (note : les danseurs sont face à face mais décalés sur la droite)

5 – 6 ¾ de tour (sur les plantes) à gauche (OLOD) et poids du corps sur D

### Cross, ¼ Turn Left & Back, Back, Back, Together, Forward

1 – 3 Pas G croisé devant D, ¼ de tour à gauche (LOD) et pas D en arrière, pas G en arrière

4 – 6 Pas D en arrière, pas G à côté de D, pas D en avant

### Forward, Together, Forward, Forward, ¼ Turn Right & Sway to the Left, Sway to the Right

1 – 3 Pas G en avant, pas D à côté de G, pas G en avant

4 Pas D en avant

5 ¼ de tour à droite (OLOD), pas G à gauche et balancer (sway) les hanches à gauche

6 Balancer (sway) les hanches à droite avec poids du corps sur D

### Cross, ¼ Turn Left & Back, ¼ Turn Left & Side, Cross, ¼ Turn Right & Back, ¼ Turn Right & Side, Diagonal Left Lunge Forward

1 Pas G croisé devant D

2 ¼ de tour à gauche (LOD) et pas D en arrière

3 ¼ de tour à gauche (ILOD) et pas G à gauche

4 Pas D croisé devant G

5 ¼ de tour à droite (LOD) et pas G en arrière

6 ¼ de tour à droite (OLOD) et pas D à droite

7 – 9 Pas G (lunge) en avant dans la diagonale droite, revenir sur D, pas G à côté de D

Note : Lâcher mains G, bras D passent au dessus de la tête du Follower pendant les tours

### Cross, ¼ Turn Right & Back, ¼ Turn Right & Side, Cross, ¼ Turn Left & Back, ¼ Turn Left & Diagonal Right Lunge Forward

1 Pas D croisé devant G

2 ¼ de tour à droite (RLOD) et pas G en arrière

3 ¼ de tour à droite (ILOD) et pas D à droite

4 Pas G croisé devant D

5 ¼ de tour à gauche (RLOD) et pas D en arrière

6 ¼ de tour à gauche (OLOD) et pas G à gauche

7 – 9 Pas D (lunge) en avant dans la diagonale gauche, revenir sur G, pas D à côté de G

Note : Prendre mains G, lâcher mains D, bras G passent au-dessus de la tête du Follower pendant les tours

### Forward, ½ Turn Left & Back, Together, Back, Together, Forward

1 1/8 de tour à gauche (LOD) et pas G en avant

2 ½ tour à gauche (RLOD) et pas D en arrière

3 Pas G à côté de D

4 – 6 Pas D en arrière, pas G à côté de D, pas D en avant

*BE COOL, SMILE & HAVE FUN !!!*

[www.davycountryboy.com](http://www.davycountryboy.com)