

# Unhealthy

*Musique* **Unhealthy** (Anne-Marie & Shania TWAIN) 120 bpm

*Intro* 32 temps (laissez passer 2 phrases, et démarrez à danser la Partie INTRO quand le chant est plus aigu)

*Chorégraphe* Betty VILLARD, JP BARROIS, Giuseppe SCACCIANOCE, Sébastien BONNIER (mai 2024)

*Vidéos* Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

*Type* 32 temps, 2 murs, Polka, Novice *Particularités* 1 Introduction, 1 Tag

## 1<sup>e</sup> particularité : INTRODUCTION - Après 32 temps d'introduction chantés

### INTRO - Section 1 : Diagonal Slowly R, L.

1-2-3-4 Grand Pas D diagonale avant D (1), Glisser G lentement vers D (2-3), **Touch G** près de D (4), 12:00

5-6-7-8 Grand Pas G diagonale avant G (5), Glisser D lentement vers G (5-6), **Touch D** près de G (8),

### INTRO - S2 : R Cross, Hold 3 counts, Unwind 1/2 L, Hold 2 counts.

1-2-3-4 Croiser D devant G (1), Pause sur 3 temps (2-3-4),

5-6-7-8 Dérouler lentement 1/2 tour G (finir PdC G) (5-6), Pause sur 2 temps (7-8), 06:00

**INTRO - S3 = S1** Répéter la Section 1 de l'introduction, mais face à 06:00

### INTRO - S4 : R Cross, Hold, Unwind 1/2 L, Stomp & Clap R, L. (Temps 1 à 6 = Temps 1 à 6 de la Section 2)

1 à 6 Croiser D devant G (1), Pause 3 tps (2-3-4), Dérouler lentement 1/2 tour G (finir PdC G) (5-6), 12:00

7 - 8 **Stomp D** près de G (*Taper Pied au sol + PdC D*) + **Clap** (*Claquer Mains*), **Stomp G** près de D + **Clap**.

## CHOREGRAPHIE PRINCIPALE

### Section 1 : Triple in Forward Diagonale R, L, Stomp R, L, Toe Splits Out-In-Out.

1 & 2 **Triple Step D** en diagonale avant D

(*Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction*), 12:00

3 & 4 **Triple Step G** en diagonale avant G,

5 - 6 **Stomp D** près de G, **Stomp G** près de D,

7 & 8 Pivoter Pointes vers l'Extérieur, Pivoter Pointes vers l'Intérieur, Pivoter Pointes vers l'Extérieur,

### S2 : R Step 1/2 L Pivot, R Forward Turning Triple with 1/2 L, Scoot, L Back, Scoot, R Back, L Coaster Step.

1 - 2 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, 06:00

3 & 4 **Triple Step D avant + 1/2 tour G** (*1/4 tr G+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr G+ Pas D arrière*), 12:00

& 5 & 6 **Scoot D** (*Glisser sur le pied indiqué*) vers l'arrière, Pas G arrière, **Scoot G** vers arrière, Pas D arrière,

7 & 8 **Coaster Step G** (*Pas G arrière, Ramener D près G + PdC D, Pas G avant*),

### S3 : Heel Switches R & L &, R Hook Combination, Flick, 1/8 L & R Step Fwd, Drag, 1/8 R & L Side Triple.

1 & 2 & Talon D avant, Ramener D près de G, Talon G avant, Ramener G près de D,

3 & Talon D avant, **Hook D** (*Croiser talon D devant tibia G*),

4 & Talon D avant, **Flick D** en arrière D (*Coup de Pied arrière, Genou plié mais Pointe tendue*),

5 - 6 1/8 tour G + Grand Pas D avant, Glisser G vers D, 10:30

7 & 8 1/8 tour D + **Triple Step G** à G, 12:00

### S4 : 1/4 R & R Side Triple, 1/4 R & L Side Triple, R Back & Drag, L Coaster Step.

1 & 2 1/4 tour D + **Triple Step D** à D, 03:00

3 & 4 1/4 tour D + **Triple Step G** à G, 06:00

5 - 6 Grand Pas D arrière, Glisser G vers D,

7 & 8 **Coaster Step G.** 🏆 **Recommencez du début ... et gardez le sourire !!** 🏆

## 2<sup>e</sup> particularité : TAG : Après le 3<sup>e</sup> mur (commencé face à 12:00, donc terminé face à 06:00)

**TAG S1 - S2 - S3 + moitié S4 = INTRO S1 - S2 - S3 + moitié S4** Dansez les 28 temps premiers temps de l'INTRODUCTION, soit 3 Sections et demi, mais en commençant à 06:00, donc arrivés ici, vous êtes à 12:00.

### TAG S4 - 5 à 8: Unwind Full Turn L, Stomp & Clap R, L.

5 - 6 Dérouler lentement tour complet G (finir PdC G) 12:00

7 - 8 **Stomp D** près de G + **Clap**, **Stomp G** près de D + **Clap**.