



RUNNING BEAR

Chorégraphe : Neil HALE – Pleasanton, CALIFORNIE – USA / Mai 1997

LINE Dance : 96 temps – 1 mur / Phrasé

SEQUENCE : A B C / A B C / A B C C

Niveau : Intermédiaire

Musique : Running bear – The DEAN BROTHERS – BPM 132

Mise en page: Sandrine FOLLET

PART A

TOE STRUTS FORWARD

- 1.2 **TOE STRUT** : PD pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 3.4 **TOE STRUT** : PG pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon G au sol
- 5.6 **TOE STRUT** : PD pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 7.8 **TOE STRUT** : PG pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon G au sol

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP

- 1.2 **ROCK STEP** : PD pose devant (poids du corps sur PD) – PG reprend le poids du corps
- 3&4 **SHUFFLES** : PD pose derrière – PG pose à côté du PD – PD pose derrière
- 5&6 **SHUFFLES** : PG pose derrière – PD pose à côté du PG – PG pose derrière
- 7.8 **ROCK STEP** : PD pose derrière (poids du corps sur PD) – PG reprend le poids du corps

TOE STRUTS FORWARD

- 1.2 **TOE STRUT** : PD pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 3.4 **TOE STRUT** : PG pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon G au sol
- 5.6 **TOE STRUT** : PD pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 7.8 **TOE STRUT** : PG pose pointe devant – **DROP** : abaisser talon G au sol

ROCK STEP, SHUFFLES BACK, ROCK STEP

- 1.2 **ROCK STEP** : PD pose devant (poids du corps sur PD) – PG reprend le poids du corps
- 3&4 **SHUFFLES** : 1 pas PD arrière – 1 pas PG à côté du PD – 1 pas PD arrière
- 5&6 **SHUFFLES** : 1 pas PG arrière – 1 pas PD à côté du PG – 1 pas PG arrière
- 7.8 **ROCK STEP** : PD pose derrière (poids du corps sur PD) – PG reprend le poids du corps

.../...

PART B

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLES

- 1.2 **CROSS** pointe PD devant PG – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 3.4 **TOUCH** pointe PG côté G – **DROP** : abaisser talon G au sol
- 5.6 **ROCK STEP** : PD pose derrière (poids du corps sur PD) – PG reprend le poids du corps
- 7&8 **SHUFFLES** : PD pose à D – PG pose à côté du PD – PD pose à D

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLES

- 1.2 **CROSS** pointe PG devant PD – **DROP** : abaisser talon G au sol
- 3.4 **TOUCH** pointe PD côté D – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 5.6 **ROCK STEP** : PG pose derrière (poids du corps sur PG) – PD reprend le poids du corps
- 7&8 **SHUFFLES** : PG pose derrière – PD pose à côté du PG – PG pose devant

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLES

- 1.3 **CROSS** pointe PD devant PG – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 3.5 **TOUCH** pointe PG côté G – **DROP** : abaisser talon G au sol
- 5.7 **ROCK STEP** : PD pose derrière (poids du corps sur PD) – PG reprend le poids du corps
- 7&8 **SHUFFLES** : PD pose à D – PG pose à côté du PD – PD pose à D

TOE STRUTS (CROSS AND SIDE), ROCK STEP, SIDE SHUFFLES

- 1.2 **CROSS** pointe PG devant PD – **DROP** : abaisser talon G au sol
- 3.4 **TOUCH** pointe PD côté D – **DROP** : abaisser talon D au sol
- 5.6 **ROCK STEP** : PG pose derrière (poids du corps sur PG) – PD reprend le poids du corps
- 7&8 **STOMP-down** PG côté G – **HOLD**

PART C

SAILOR SHUFFLES FORWARD SHUFFLES

- 1&2 **SAILOR STEP D** : PD croise derrière PG – PG pose à G – PD pose à D
- 3&4 **SAILOR STEP G** : PG croise derrière PD – PD pose à D – PG pose à G
- 5&6 **SHUFFLES** : PD pose devant – PG pose à côté du PD – PD pose devant
- 7&8 **SHUFFLES** : PG pose devant – PD pose à côté du PG – PG pose devant

HEEL TAPS ½ PIVOT LEFT, STOMP, STOMP

- 1.2 **TAP** talon D devant – PD pose à côté du PG
- 3.4 **TAP** talon G devant – PG pose à côté du PD
- 5.6 PD pose devant – ½ tour **PIVOT** vers G (appui PG)
- 7.8 **STOMP** - down PD sur diagonale avant D – **STOMP** – down PG sur diagonale avant G

SAILOR SHUFFLES FORWARD SHUFFLES

- 1&2 **SAILOR STEP** : PD croise derrière PG – PG pose à G – PD pose à D
- 3&4 **SAILOR STEP** : PG croise derrière PD – PD pose à D – PG pose à G
- 5&6 **SHUFFLES** : PD pose devant – PG pose à côté du PD – PD pose devant
- 7&8 **SHUFFLES** : PG pose devant – PD pose à côté du PG – PG pose devant

HEEL TAPS ½ PIVOT LEFT, STOMP, STOMP

- 1.2 **TAP** talon D devant – PD pose à côté du PG
- 3.4 **TAP** talon G devant – PG pose à côté du PD
- 5.6 1 pas PD avant – ½ tour **PIVOT** vers G (appui PG)
- 7.8 **STOMP** - down PD sur diagonale avant D – **STOMP** – down PG sur diagonale avant G

CODA : à la fin de la musique et de la danse

- 7.8 STOMP PD avant (légèrement de côté) - HOLD**