

ONE'S FOR THE GIRLS

LINEDANCE.COM

Count: 64 **Wall:** — **Level:** —

Choreographer: Nancy Proulx & Louise Girouard

Music: This One's For The Girls by Martina McBride

Position:Skater. **Les mains gauche ensemble, main droit ensemble, les mains gauche croisé par-dessus les mains droit**

TOUCH, HOLD, TOUCH, HOLD, SAILOR SHUFFLE, SAILOR SHUFFLE

- 1-2 Pointe gauche à gauche, pause
- &3-4 Ramenez le pied gauche à côté du pied droit, pointe droit à droite, pause
- 5&6 Step droit croisé derrière le pied gauche, step gauche à gauche, step droit à droite
- 7&8 Step gauche croisé derrière le pied droit, step droit à droite, step gauche à gauche

KICK BALL STEP, STEP, TAP, ROCK & STEP, ROCK & STEP

- 1&2 Kick droit avant, step droit à côté du pied gauche, step gauche avant
- 3-4 Step droit avant, tap gauche à côté du pied droit
- 5&6 Rock gauche à gauche, ramenez le poids sur le pied droit, step gauche à côté du pied droit
- 7&8 Rock droit à droite, ramenez le poids sur le pied gauche, step droit à côté du pied gauche

STEP, STEP, SHUFFLE FORWARD, CROSS STEP, TOUCH, CROSS STEP, TOUCH

- 1-2 Step gauche avant, step droit avant
- 3&4 Shuffle avant gauche, droit, gauche
- 5-6 Step droit croisé devant le pied gauche, pointe gauche à gauche
- 7-8 Step gauche croisé devant le pied droit, pointe droit à droite

ROCK STEP, COASTER STEP, HEEL STRUT 2X

- 1-2 Rock droit avant, ramenez le poids sur le pied gauche
- 3&4 Step droit arrière, step gauche à côté du pied droit, step droit avant
- 5-8 Talon gauche avant, déposez la pointe gauche, talon droit avant, déposez la pointe droit

STEP, SLIDE, STEP, SCUFF, (MAN ROCK STEP, LADY PIVOT ½ TURN) SHUFFLE ½ TURN

- 1-4 Step gauche avant, glissez droit à côté du pied gauche, step gauche avant, scuff droit

Passez les mains gauches par-dessus la tête de la femme

5-8 Homme: rock droit avant, ramenez le poids sur le pied gauche, shuffle droit, gauche, droit
½ tour à droite

Femme: step droit avant, pivot ½ tour à gauche, shuffle droit, gauche, droit ½ tour à gauche

ROCK STEP, MAN SHUFFLE ½ TURN LADY SHUFFLE FORWARD), STEP ¼ TURN, SHUFFLE ¼ TURN

1-2 Homme: rock gauche avant, ramenez le poids sur le pied droit

Femme: rock gauche arrière, ramenez le poids sur le pied droit

Passez les mains droites par-dessus la tête de la femme

3&4 Homme: shuffle gauche, droit, gauche ½ tour à gauche

Femme: shuffle gauche, droit, gauche avant

Maintenant en position sweetheart, lâchez mains gauches, lever les mains droites

5-6 Step droit ¼ tour à gauche, step gauche croisé derrière le pied droit

Passez les mains droites par-dessus la tête de la femme

7&8 Shuffle droit, gauche, droit ¼ tour à droite

HEEL GRIND, COASTER STEP, STEP, TAP, STEP, TAP

1-2 Talon gauche avant en pointant vers l'intérieur, tournez la pointe vers l'extérieur

3&4 Step gauche arrière, step droit à côté du pied gauche, step gauche avant

5-8 Step droit à 1h, tap gauche à côté du pied droit, step gauche à 11h, tap droit à côté du pied gauche

MAN: TRIPLE STEP 2X LADY FULL TURN RIGHT, HEEL SWITCHES, TAP

Passez les mains gauches par dessus la tête de la femme

1-4 Homme: triple step droit, gauche, droit sur place, triple step gauche, droit, gauche sur place

Femme: triple step droit, gauche, droit ½ tour à droite, triple step gauche, droit, gauche ½ tour à droite

Terminez en position skater

5&6 Talon droit avant, step droit à côté du pied gauche, talon gauche avant

&7&8 Step gauche à côté du pied droit, talon droit avant, step droit à côté du pied gauche, tap gauche à côté du pied droit

REPEAT