



## YOU BETTER RUN

**Coreògraf:** Adriano Castagnoli

**Descripció:** 64 tiempos, 2 paredes, intermediate line dance

**Música suggerida:** You Better Run de Tori Darke CD: [Tori Darke](#)

**Traduït per:** Mercè Orriols

Començar amb la lletra de la cançó

### DESCRIPCIÓ DE PASSOS

#### **2 SWIVET RIGHT, 2 KICK RIGHT, ROCK BACK RIGHT**

1-2 Amb el pes al taló dret i a la punta esquerra girar els peus a la dreta, tornar al lloc

3-4 Repetir 1-2

5-6 Dues puntades de peu dret davant

7-8 Rock peu dret darrere, tornar el pes al peu esquerre

#### **LOCK FORWARD RIGHT, HOLD, FULL TURN RIGHT, HOOK**

1-2 Pas peu dret davant, pas peu esquerre per darrere del dret

3-4 Pas peu dret davant, pausa

5-6 Pas peu esquerre davant, girar  $\frac{1}{2}$  volta a la dreta (pes en el peu dret)

7-8 Girar  $\frac{1}{2}$  volta a la dreta i pas peu esquerre darrere, hook peu dret per davant de la cama esquerra

#### **STEP, SCUFF, 2 JUMP ON RIGHT, STEP, STOMP, SWIVEL HEELS**

1-2 Pas peu dret a la dreta, scuff peu esquerre endavant al costat del dret

3-4 Saltar endavant 2 vegades sobre el peu dret (peu esquerre enlaire)

5-6 Pas peu esquerre davant, stomp peu dret més endavant

7-8 Girar ambdós talons a la dreta, tornar els peus al lloc

#### **STEP, BACK, KICK, CROSS, POINT RIGHT, BACK, POINT LEFT, SLAP**

1-2 Pas peu esquerre a l'esquerra, pas peu dret enrere

3-4 Puntada de peu esquerre davant, creuar peu esquerre per davant del dret

5-6 Tocar amb punta dreta a la dreta, pas peu dret per darrere de l'esquerre

7-8 Tocar amb punta esquerra a l'esquerra, hook peu esquerre per darrere del dret i picar amb la mà dreta el taló esquerre

#### **GRAPEVINE LEFT, STOMP, ROCK STEP, TOE BACK, TURN $\frac{1}{2}$ RIGHT**

1-2 Pas peu esquerre a l'esquerra, creuar peu dret per darrere de l'esquerre

3-4 Pas peu esquerre a l'esquerra, stomp peu dret al costat de l'esquerre

5-6 Rock peu dret davant, tornar el pes al peu esquerre

7-8 Tocar amb punta dreta enrere, girar  $\frac{1}{2}$  volta a la dreta baixant el peu dret pla a terra

#### **CHASSE LEFT, ROCK BACK, TURN $\frac{1}{4}$ LEFT, STOMP, TURN $\frac{1}{4}$ LEFT, STOMP**

1&2 Pas peu esquerre a l'esquerra, pas peu dret al costat de l'esquerre, pas peu esquerre a l'esquerra

3-4 Rock peu dret darrere, tornar el pes al peu esquerre

5-6 Girar  $\frac{1}{4}$  de volta a l'esquerra i pas peu dret a la dreta, stomp peu esquerre al costat del dret,

7-8 Girar  $\frac{1}{4}$  de volta a l'esquerra i pas peu esquerre davant, stomp peu dret al costat de l'esquerre



### **TOES STRUT BACK, ROCK BACK, 2 STOMP**

1-2 Punta peu dret darrere, baixar el peu pla a terra

3-4 Punta peu esquerre darrere, baixar el peu pla a terra

5-6 Rock peu dret darrere, tornar el pes al peu esquerre

7-8 Stomp peu dret al costat de l'esquerre, stomp peu dret a la dreta

### **SWIVEL HEELS, POINT RIGHT, CROSS BACK, TURN $\frac{1}{2}$ RIGHT, STOMP**

1-2 Girar ambdós talons a la dreta, tornar els peus al lloc

3-4 Girar ambdós talons a la dreta, tornar els peus al lloc

5-6 Tocar amb punta del peu dret a la dreta, creuar la punta per darrere del peu esquerre

7-8 Girar  $\frac{1}{2}$  volta a la dreta i baixar el peu pla a terra deixant-hi el pes, stomp peu esquerre al costat del dret

### **TORNAR A COMENÇAR**

### **RESTART**

A la 6ª paret, ballar fins el temps 36 (grapevine a l'esquerra) i tornar a començar.