

Sexy Beaches

Chorégraphes : Dee Musk, Fred Whitehouse, Guyton Mundy, Niels Poulsen / Septembre 2017

Danse en ligne - 80 comptes - 2 restarts

Niveau : Avancé - Phrasé ABC : A B C C, A B C C, A*, A B C* C

Musique : **Sexy Beaches (Pitbull feat. Chloe Angelides)** // **Introduction 8 comptes**

PARTIE A – 32 comptes / Night Club / 1 mur (toujours face à 12:00)

Section 1 - SIDE R, BACK ROCK, FWD L & FULL SPIRAL, RUN RUN ROCK, BACK SWEEPS X 3, ¼ R SWAYS, ¼ L

- 1-2& Pas PD côté D - ROCK PG arrière - revenir sur PD
3 Pas PG avant avec **1 tour** complet à D sur PG **12:00**
4& 2 pas courus avant (D, G)
5-6 ROCK PD avant - revenir sur PG avec SWEEP PD
&7 Pas PD arrière avec SWEEP PG - pas PG arrière avec SWEEP PD
&8& **1/4 de tour D** & pas PD côté D avec SWAY du corps à D - SWAY à G - SWAY à D
1 **1/4 de tour G** sur PG avec DRAG du PD vers PG **12:00**

* **Restart** : lorsque vous faites le A pour la 3ème fois, changez les comptes &8&1 par : Rock PD arrière (8), revenir sur PG (&).
Ne faites pas le 1/4 de tour D mais restez face à 12:00 pendant ce Rock Step

Section 2 - WEAVE, ¼ L, STEP TURN TURN, R ARM UP, R&L ARM DOWN & OUT, TO CHEST, SHOULDERS LR

- 2&3& Croiser PD devant PG - pas PG côté G - croiser PD derrière PG - **1/4 de tour G** & pas PG avant **9:00**
4& Pas PD avant - **1/2 tour G**
5-6 **1/2 tour G** & pas PD côté D en commençant à tendre le bras D vers l'avant, paume ouverte - finir de tendre le bras D vers l'avant et légèrement vers le haut **9:00**
7&8 Ramener le bras D le long de la jambe D, poing fermé - faire de même avec le bras G - amener les deux bras jusqu'à la poitrine, bras D croisé devant bras G
&a Pivoter le haut du corps légèrement à G - pivoter haut du corps légèrement à D (appui PD)

Section 3 - SWEEP R, CROSS ¼ R, R SIDE ROCK, FULL TURN WITH JUMP/KICK, ¼ R, ¼ R, TOGETHER, WEAVE

- 1-2& Revenir sur PG & SWEEP PD avant - croiser PD devant PG - **1/4 de tour D** & pas PG arrière **12:00**
3-4& ROCK PD à D - revenir sur PG - **1/4 de tour D** & pas PD avant **3:00**
5 **1/2 tour D** & pas PG arrière avec KICK jambe D en continuant à pivoter **1/4 de tour D** sur PG **12:00**

Style au compte 5 : Sautez légèrement du PD pour accompagner les paroles « Jump into the deep end »

- 6&7 **1/4 de tour D** & pas PD avant - **1/4 de tour D** & pas PG côté G - pas PD à côté du PG **6:00**
&8& Croiser PG devant PD - pas PD côté D - pas PG derrière PD

Section 4 - R BASIC, SIDE ROCK CROSS, ½ L, R ARM UP, R&L ARM DOWN & OUT, TO CHEST, SHOULDERS LR

- 1-2& Grand pas PD côté D - pas PG derrière PD - croiser PD devant PG
3&4& ROCK PG côté G - revenir sur PD - croiser PG devant PD - **1/4 de tour G** & pas PD arrière **3:00**
5-6 **1/4 de tour G** & pas PG côté G en commençant à tendre le bras D vers l'avant, paume ouverte - finir de tendre le bras D vers l'avant et légèrement vers le haut **12:00**
7&8 Ramener le bras D le long de la jambe D, poing fermé - faire de même avec le bras G - amener les deux bras jusqu'à la poitrine, bras D croisé devant bras G
&a Pivoter le haut du corps légèrement à G - pivoter haut du corps légèrement à D (appui PD)

.../...

PARTIE B – 16 comptes / Rumba / 1 mur (toujours face à 12:00)

Section 1 - SWEEP R DIAGONALLY L, R ROCKS, L SIDE ROCK CROSS, ¼ L X 2, R ROCKS WITH BODY ROLLS

- 1-2&3 Revenir sur PG & SWEEP PD avant sur diagonale G - ROCK PD avant - revenir sur PG - revenir sur PD **10:30**
4&5 **1/8 de tour D** & ROCK PG côté G - revenir sur PD - croiser PG devant PD **12:00**
6& **1/4 de tour G** & pas PD arrière - **1/4 de tour G** & pas PG côté G **6:00**
7&8& ROCK PD légèrement croisé devant PG - revenir sur PG - revenir en avant sur PD - revenir sur PG

Style : Body Roll de la poitrine vers le bas pendant les 2 Rock Step

Section 2 - SWEEP L DIAGONALLY R, L ROCKS, R SIDE ROCK CROSS, ¼ R X 2, L ROCKS WITH BODY ROLLS

- 1-2&3 Revenir sur PD & SWEEP PG avant sur diagonale D - ROCK PG avant - revenir sur PD - revenir sur PG **7:30**
4&5 **1/8 de tour G** & ROCK PD côté D - revenir sur PG - cross PD devant PG **6:00**
6& **1/4 de tour D** & pas PG arrière - **1/4 de tour D** & pas PD côté D **12:00**
7&8 ROCK PG légèrement croisé devant PD - revenir sur D - revenir sur PG

Style : Body Roll, de la poitrine vers le bas pendant les 2 Rock Step

...

PARTIE C – 32 comptes / Funky / 2 murs (commence toujours face à 12:00 et se fait toujours 2 fois)

Section 1 - OUT RL, CENTRE, FWD L, R SWIVEL UP, RETURN, BOUNCE SIDE/BACK/SIDE, FWD R & OPEN BODY

- 1&2& Pas PD côté D (out) - pas PG côté G (out) - pas PD au centre (in) - pas PG avant
3-4 Pas PD avant en pivotant les talons à D et en montant sur les Balls - ramener les talons à G
5-6 ROCK PD côté D - revenir sur PG & ROCK PD arrière
7-8 Revenir sur PG & ROCK PD à D - revenir sur PG & pas PD avant

Style compte 8 : ouvrez le corps sur la D (ce qui fera croiser légèrement PD devant PG quand vous faites le pas PD avant) ET regardez par-dessus votre épaule D

Note : pendant les Rocks essayez de rebondir (Bounce) en pliant les genoux lorsque vous faites les pas

Section 2 - WALK LRL FWD, TOGETHER WITH R, WALK LR BACK, BALL BACK ROCK

- 1-2 Pas PG avant - pas PD avant ...
Style : amener les 2 bras devant le corps en croisant bras D devant bras G (1), bras de chaque côté du corps et claquez des doigts (2)
3-4 Pas PG avant - pas PD à côté du PG

Style : poussez les bras et les mains vers l'avant et en haut au niveau du visage, paumes face à vous (3), retournez les mains de sorte que les paumes soient tournées vers l'avant, les doigts pointant vers le haut (4)

- 5-6 Pas PG arrière (*baisser les bras*) - pas PD arrière
&7-8 Petit pas PG arrière - ROCK PD arrière - revenir sur PG

* **Restart** : lorsque vous faites le C pour la 5ème fois la musique change, restart ici, après 16 comptes, face à 12:00

Section 3 - STEP R FWD & HAND CLAPS, PUSH L TO L SIDE WITH DRAG, CHUG ¾ L

- 1&2 Pas PD avant en frappant la cuisse avec main D & placer main G au-dessus de la cuisse D, paume vers le bas (1) - frapper la paume de la main G avec le dos de la main D (&) - frapper de nouveau la cuisse D avec main D (2)
3-4 Abaisser les mains & grand pas PG à G en poussant main/bras D sur le côté D - glisser PD vers PG
5-8 Abaisser main D & commencer à tourner **3/4 de tour G** avec ROCK PD à D - continuer à tourner et terminer le ¾ de tour pendant les 3 comptes suivants, en terminant sur PG **3:00**

Section 4 - HEEL GRIND ¼ R, L SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, VINE R WITH BIG STEP R, SLIDE TOGETHER

- 1-2& TOUCH talon D avant - GRIND avec **1/4 de tour D** sur PD & ROCK PG à G - revenir sur PD **6:00**
3&4 Croiser PG devant PD - petit pas PD à D - croiser PG devant PD
5-6 Pas PD à D - croiser PG derrière PD

Style : main D sur épaule G et main G sur épaule D (5) - main G sur épaule G et main D sur épaule D (6)

- 7-8 Grand pas PD à D - pas PG à côté du PD

Style : poussez les mains / bras vers le bas (7), poussez les mains / bras sur les côtés (8) ...puis abaissez les mains de nouveau

* **2 Restarts** : le 1er pendant le 3ème "A" après 8 comptes (12:00). Le 2nd pendant le 3ème "C" après 16 comptes (12:00)

Fin : Dansez le dernier "C" jusqu'au compte 31 (vous êtes face à 6:00). Au compte 32 faites un Touch du PG derrière PD, puis faites un 1/2 tour G pour revenir face à 12:00 en posant PG côté G

Sexy Beaches



Count: 80

Wall: 0

Level: Advanced - Mixed Style



Choreographer: Dee Musk: Fred Whitehouse: Guyton Mundy: Niels Poulsen: September 2017

Music: Sexy beaches by Pitbull feat. Chloe Angelides. Track length: 3.58 mins. iTunes etc

Type of dance: ABC dance. A: 32 counts/nightclub. B: 16 counts/rumba. C: 32 counts/funky.

Intro: Start after 8 counts (app. 8 secs into track). NOTE that your count-in should be slow. Start with weight on L.

**2 Restarts: 1st) During 3rd A, after 8 counts, facing 12:00. 2nd) During 5th C, after 16 counts, facing 12:00. See

Detailed Restart description at bottom of page

Sequence: ABCC, ABCC, A*, ABC*C.

A – 32 counts/Nightclub/1 wall (The A part always starts facing 12:00) Counts

A[1 – 9] Side R, back rock, fwd L & full spiral, run run rock, back sweeps X 3, ¼ R sways, ¼ L

1 – 2& Step R to R side (1), rock back on L (2), recover fwd onto R (&) 12:00

3 Step L fwd turning a full spiral turn R on L (3) 12:00

4&5 Run R fwd (4), run L fwd (&), rock R fwd (5) 12:00

6&7 Recover L back sweeping R (6), step R back sweeping L (&), step L back sweeping R (7) 12:00

&8&1 Turn ¼ R stepping R to R side swaying body R (&), sway L (8), sway R (&), turn ¼ L onto L dragging R next to L (1)

... * restart: when doing your 3rd A change counts &8&1 to: rock back on R (8), recover onto L (&). Remember: Don't turn the ¼ R but stay facing 12:00 when doing this rock step 12:00

A[10 – 16] Weave, ¼ L, step turn turn, R arm up, R&L arm down & out, to chest, shoulders LR

2&3& Cross R over L (2), step L to L side (&), cross R behind L (3), turn ¼ L stepping L fwd (&) 9:00

4&5 – 6 Step R fwd (4), turn ½ L onto L (&), turn ½ L on L stepping R to R side starting to reach R arm fwd with palm opened up (5), R arm ends stretched forwards and slightly up (6) 9:00

7&8 Bring R arm down alongside R leg with R hand fisted (7), do the same with L arm (&), bring both arms up to chest crossing R arm over L (8) 9:00

&a Twist upper-body slightly L (&), twist upper-body slightly R (a) – weight on R 9:00

A[17 – 24] Sweep R, cross ¼ R, R side rock, full turn with jump/kick, ¼ R, ¼ R, together, weave

1 – 2&3 Recover onto L sweeping R fwd (1), cross R over L (2), turn ¼ R stepping L back (&), rock R to R side (3) 12:00

4&5 Recover onto L (4), turn ¼ R stepping R fwd (&), turn ½ R stepping back on L kicking R leg up but continuing to turn ¼ R on L (5) Styling for count 5: Jump slightly off R foot to show the lyrics 'jump into the deep end' ... □ 12:00

6&7 Turn ¼ R stepping R fwd (6), turn ¼ R stepping L to L side (&), step R next to L (7) 6:00

&8& Cross L over R (&), step R to R side (8), close L behind R (&) 6:00

A[25 – 32] R basic, side rock cross, ½ L, R arm up, R&L arm down & out, to chest, shoulders LR

1 – 2& Step R a big step to R side (1), step L behind R (2), cross R over L (&) 6:00

3&4& Rock L to L side (3), recover onto R (&), cross L over R (4), turn ¼ L stepping back on R (&) 3:00

5 – 6 Turn ¼ L stepping L to L side starting to reach R arm fwd with palm opened up (5), R arm ends stretched forwards and slightly up (6) 12:00

7&8 Bring R arm down alongside R leg with R hand fisted (7), do the same with L arm (&), bring both up to chest crossing R arm over L (8) 12:00

&a Twist upper-body slightly L (&), twist upper-body slightly R (a) – weight on R 12:00

B – 16 counts/Rumba/1 wall (The B part always starts facing 12:00 – NOTE: use them hips!)

B[1 – 8] Sweep R diagonally L, R rocks, L side rock cross, ¼ L X 2, R rocks with body rolls

1 – 2&3 Recover onto L sweeping R fwd into L diagonal (1), rock R fwd (2), recover back on L (&), recover fwd to R (3) 10:30

4&5 Turn 1/8 R rocking L to L side (4), recover onto R (&), cross L over R (5) 12:00

6& Turn ¼ L stepping back on R (6), turn ¼ L stepping L to L side (&) 6:00

7&8& Cross rock R slightly over L (7), recover on L (&) recover fwd to R (8), recover back on L (&) ...Styling: roll body from chest and down during your two rock steps 6:00

B[9 – 16] Sweep L diagonally R, L rocks, R side rock cross, ¼ R X 2, L rocks with body rolls

1 – 2&3 Recover onto R sweeping L fwd into R diagonal (1), rock L fwd (2), recover back on R (&), recover fwd to L (3) 7:30

4&5 Turn 1/8 L rocking R to R side (4), recover onto L (&), cross R over L (5) 6:00

6& Turn ¼ R stepping back on L (6), turn ¼ R stepping R to R side (&) 12:00

7&8 Cross rock L slightly over R (7), recover on R (&), recover fwd to L (8) ... Styling: roll body from chest and down during your two rock steps 12:00



C – 32 counts/Funky/2 walls (The C part always starts facing 12:00 and always comes twice)

C[1 – 8] Out RL, centre, fwd L, R swivel up, return, bounce side/back/side, fwd R & open body

1&2& Step R out to R (1), step L out to L (&), step R to centre (2), step L fwd (&) 12:00

3 – 4 Step R fwd swivelling both heels R and going up on ball of both feet at the same time (3), swivel heels back again recovering back on L (4) 12:00

5 – 8 Rock R to R side (5), recover on L rocking R back (6), recover on L rocking R to R side (7), recover onto L stepping R fwd (8) Styling for count 8: open body to R side that way slightly crossing R over L when stepping R fwd AND look over R shoulder. -

Note: During all 4 rocks try to bounce bending in both knees when taking your steps 12:00

C[9 – 16] Walk LRL fwd, together with R, walk LR back, ball back rock

1 – 2 Walk L fwd (1), walk R fwd (2) ... Styling: bring both arms in front of body crossing R arm over L (1), bring arms out to both sides and snap fingers (2) 12:00

3 – 4 Step L fwd (3), step R next to L (4) ... Styling: push arms and hands fwd and up to face level/palms open towards face (3), flip hands around so that both palms are facing fwd/fingers pointing up (4) 12:00

5 – 6 Walk back L (5), walk back R (6) ... Styling: drop arms down on count 5 12:00

&7 – 8 Step L a small step back (&), rock back on R (7), recover fwd to L (8) ... * Restart: when doing your 5th C the music changes, then restart here, after 16 counts, facing 12:00 12:00

C[17 – 24] Step R fwd & Hand claps, push L to L side with drag, chug ¾ L

1&2 Step R fwd slapping thigh with R hand and placing L hand over R thigh with palm facing down (1), slap L hand's palm with back of R hand (&), slap R thigh with R hand again (2) 12:00

3 – 4 Drop arms stepping L a big step to L side and pushing R hand/arm to R side (3), drag R towards L (4) 12:00

5 – 8 Drop R arm starting to turn ¾ L rocking R to R side (5), continue turning and finish the ¾ turn over the next 3 counts ending with the weight on L (8) 3:00

C[25 – 32] Heel grind ¼ R, L side rock, cross shuffle, vine R with big step R, slide together

1 – 2& Touch R heel fwd (1), grind ¼ R on R rocking L to L side (2), recover onto R (&) 6:00

3&4 Cross L over R (3), step R a small step to R side (&), cross L over R (4) 6:00

5 – 6 Step R to R side (5), cross L behind R (6) ... Styling: touch L shoulder with R hand and R shoulder with L hand (5), touch L shoulder with L hand and R shoulder with R hand (6) 6:00

7 – 8 Step R a big step to R side (7), step L next to R (8) ... Styling: push hands/arms down (7), push hands/arms out to sides (8) ... then drop arms again □ 6:00

START AGAIN!

Ending : When doing your last C do up to count 31 (you're facing 6:00). Rather than stepping L to R you touch L behind R (count 32), then unwind ½ L to face 12:00 stepping L to L side 12:00

Contacts: -

Dee Musk: deemusk@btinternet.com

Fred Whitehouse: f_whitehouse@hotmail.com

Guyton Mundy: guyton@funk-n-line.com

Niels Poulsen: nielsbp@gmail.com