

4 MINUTES

Choreographed by Rob Glover & Jenny Stephenson

Description: 64 count, 2 wall, Funky

Level: Advanced

Music: '4 Minutes' by Madonna (113BPM)

UCWDC competition dance description – Traduction The City Of Light Date of usage 22 April 2010

32 count tag danced once on wall 3. Sequence : Wall 1–Vanilla, Wall 2–Vanilla, Tag–Vanilla, Wall 3 – Variation, Wall 4 – Vanilla etc.

Counts 1-8

1&2 Scuff avant D, pas D à droite, pas G à gauche
3&4 Tourner le genou D vers l'intérieur, tourner le genou D vers l'extérieur, toucher D près de G (* arm movements)
5,6 Rock D à droite, revenir sur G en faisant $\frac{3}{4}$ tour à gauche sur G (* arm movements)
7&8 Courir sur place D G D

Counts 9-16

&1 Pas G à gauche en tournant la poitrine à gauche, contracter la poitrine (* arm movements)
&2 Pas D à droite en tournant la poitrine à droite, contracter la poitrine (*arm movements)
&3 Pas G à gauche en tournant la poitrine à gauche, contracter la poitrine (* arm movements)
&4 Pousser la poitrine en avant, toucher D près de G en contractant la poitrine (*arm movements)
5 Pas D à droite
6 Faire un cercle avec le haut du corps dans les sens des aiguilles d'une montre
7&8 Avancer D G D en courant

Counts 17-24

1,2 Reculer G en envoyant le genou D vers l'avant, reculer D en envoyant le genou G vers l'avant
3&4 Pivoter de $\frac{5}{8}$ tour à gauche en faisant un sailor step GDG (7:30)
5&6 Hold, reculer D, croiser G devant D
7 Faire un pas sur la pointe D à droite tout en pivotant le corps vers 6:00 (*arm movements)
8& Tourner le genou D vers l'intérieur, tourner le genou D vers l'extérieur en posant le poids sur D (*arm movements)

Counts 25-32

1&2 Pousser G à gauche, pas D près de G, avancer G (*arm movements)
3,4 Avancer G en diagonal avant (4:30), pas D près de G
5& Sauter 2 fois en arrière sur G (*arm movements)
6& Sauter 2 fois en arrière sur D (*arm movements)
7&8 Pivoter d' $\frac{1}{8}$ tour à droite avec sailor step G D G

Counts 33-40

1&2 Avancer D, rock G à gauche, revenir sur D
3&4 Avancer G, rock D à droite, revenir sur G
5&6 Reculer D en diagonal arrière, pousser la poitrine en avant, contracter la poitrine
7&8 Reculer G en diagonal arrière, pousser la poitrine en avant, contacter la poitrine

Counts 41-48

&1-4 Pas D à droite, pas G à gauche et effectuer un 'Slide & Glide' sur $\frac{3}{4}$ de tour à gauche (9h00)
&5&6 Corps orienté à gauche, ouvrir puis fermer les genoux, refaire avec le corps orienté à droite
7,8 Corps orienté face 9h00 faire un body roll de bas en haut (*arm movements)

Counts 49-56

1&2 Toucher le talon D devant, pas D près de G, toucher le talon G devant (*arm movements)
3 Hold
&4 Pas G près de D, toucher le talon D devant (*arm movements)
& Pivoter d' $\frac{1}{4}$ tour à gauche sur D
5&6 Faire un cercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (finir le poids sur D)
7&8 Pas D à droite, pas G près de D, avancer D (*arm movements)

Counts 57-64

&1 Tourner la tête, droite, revenir au centre
&2&3 Voir Vidéo pour les bras
4-5 $\frac{1}{2}$ tour à gauche (*arm movements), $\frac{1}{2}$ tour à droite (*arm movements)
6 Sauter les pieds joints (*arm movements)
7,8 Pas G à gauche, toucher D près de G (*arm movements)

Tag: Counts 1-8

1,2,3 Avancer D G D / 4 Pas G à gauche / 5-8 Secouer le corps

Counts 9-16

1&2 Tourner le corps à droite, tourner le corps à gauche, pivoter d' $\frac{1}{2}$ tour à droite sur D (*arm movements)
3&4 Pas G à gauche, envoyer la poitrine en avant, contracter la poitrine
5&6&7& Lever les talons 2 fois en poussant la hanche en arrière, idem avec hanche en avant, idem avec hanche en arrière
8 Pousser les hanches en avant

Counts 17-32

Refaire les comptes 1-16