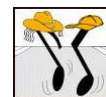


# I Can Take It

Ann Williams, U.K. ( 2011 )



Danse de partenaires Confirmé 64 comptes  
Position Indian Face à L.O.D. Homme derrière la femme  
Les pas de l'homme et de la femme sont identiques sauf, si indiqué

**I Can Take It From There / Chris Young 112 BPM**

**She Comes To Me / James Otto**

Video

**Countrydansemag.com**

Traduction Robert Martineau, ajouté sur le site le 11 octobre 2011

- 1-8 ( 1/4 Turn, Touch, 1/4 Turn And Shuffle Fwd ) X2,**  
1-2 PG devant, 1/4 de tour à gauche - Pointe D à côté du PG *I.L.O.D.*  
*Les mains D vers le haut et les mains G vers le bas*
- 3&4 1/4 de tour à droite et Shuffle PD, PG, PD, en avançant  
*Retour en position Indian, face à L.O.D.*
- 5-6 PG devant, 1/4 de tour à gauche - Pointe D à côté du PG *I.L.O.D.*  
*Les mains D vers le haut et les mains G vers le bas*
- 7&8 1/4 de tour à droite et Shuffle PD, PG, PD, en avançant  
*Retour en position Indian, face à L.O.D.*
- 
- 9-16 H : Walk. Walk. Shuffle Fwd, 1/4 Turn, Together, Shuffle Fwd,**  
**F : 1/2 Turn, Back, Shuffle Back, 1/4 Turn, Step, Shuffle Fwd,**  
*Ne pas lâcher les mains, la femme passe sous les bras G*
- 1-2 H : PG devant - PD devant  
**F : 1/2 tour à droite et PG derrière - PD derrière**  
*Épaule D à épaule D, Double Cross Hand Hold, bras G sur le dessus*
- 3&4 H : Shuffle PG, PD, PG, en avançant  
**F : Shuffle PG, PD, PG, en reculant**  
*Lâcher les mains G, l'homme passe sous les bras D*
- 5-6 H : 1/4 de tour à gauche et PD à droite - PG à côté du PD *I.L.O.D.*  
**F : 1/4 de tour à droite et PD devant - PG devant**  
*La femme à la gauche de l'homme. Position Double Cross Hand Hold  
Mains D devant l'homme et mains G devant la femme. Mains D sur le dessus*
- 7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant
- 
- 17-24 H : Cross Rock Step, Side Shuffle, Cross Rock Step,**  
**1/4 Turn And Shuffle Back,**  
**F : Cross Rock Step, Side Shuffle, Cross Rock Step, Shuffle 1/4 Turn,**
- 1-2 Rock du PG croisé devant le PD - Retour sur le PD
- 3&4 Shuffle PG, PD, PG, de côté, légèrement vers la gauche
- 5-6 Rock du PD croisé devant le PG - Retour sur le PG
- 7&8 H : 1/4 de tour à gauche et Shuffle PD, PG, PD, en reculant  
**F : Shuffle PD, PG, PD, 1/4 de tour à droite**  
*Homme face à R.L.O.D. et femme face à L.O.D.  
Position Double Cross Hand Hold, mains D sur le dessus*
- 
- 25-32 H : 1/4 Turn, Together, Triple Step, Cross Rock Step, Side Shuffle,**  
**F : Step, 1/4 Turn, Triple Step, Cross Rock Step, Side Shuffle,**  
*Lâcher les mains G, l'homme passe sous les bras D*
- 1-2 H : 1/4 de tour à gauche et PG devant - PD à côté du PG  
**F : PG devant - 1/4 de tour à droite et PD devant**
- 3&4 Triple Step PG, PD, PG, sur place  
*Face à O.L.O.D. position Double Cross Hand Hold, mains D sur le dessus*
- 5-6 Rock du PD croisé devant le PG - Retour sur le PG
- 7&8 Shuffle PD, PG, PD, de côté, légèrement vers la droite
- 
- 33-40 Cross Rock Step, Shuffle 1/4 Turn, Step, Slide, Shuffle Fwd,**
- 1-2 Rock du PG croisé devant le PD - Retour sur le PD  
*Lâcher les mains G*
- 3&4 Shuffle PG, PD, PG, 1/4 de tour à gauche  
*Position Indian, face à L.O.D. homme derrière la femme*
- 5-6 PD devant - Glisser le PG à côté du PD

- 7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant
- 41-48 H : Step, Slide, Shuffle Fwd, Walk, Walk, Shuffle Fwd,  
F : Step, Slide, Shuffle Fwd, 1/2 Turn, Back, Shuffle Back,**
- 1-2 PG devant - Glisser le PD à côté du PG
- 3&4 Shuffle PG, PD, PG, en avançant  
*Ne pas lâcher les mains, passer les bras D au-dessus de la tête de la femme  
Descendre les bras G*
- 5-6 **H : PD devant - PG devant  
F : 1/2 tour à gauche et PD derrière - PG derrière**  
*Homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D. Position Arch,  
Mains D en haut, devant l'homme et mains G en bas, devant la femme  
Épaule G à épaule G*
- 7&8 **H : Shuffle PD, PG, PD, en avançant  
F : Shuffle PD, PG, PD, en reculant**
- 49-56 H : Step, Pivot 1/2 Turn, Shuffle Fwd, Walk, Walk, Shuffle Fwd,  
F : Back Rock Step, Shuffle Fwd. Steps Full Turn, Shuffle Fwd,**
- L'homme passe sous les bras D puis, sous les bras G*
- 1-2 **H : PG devant - Pivot 1/2 tour à droite  
F : Rock du PG derrière - Retour sur le PD**  
*Face à R.L.O.D. position Double Cross Hand Hold, mains G sur le dessus*
- 3&4 Shuffle PG, PD, PG, en avançant  
*Ne pas lâcher les mains, la femme passe sous les bras G*
- 5-6 **H : PD devant - PG devant  
F : Steps PD, PG, en avançant, 1 tour complet à gauche**  
*Face à R.L.O.D. mains D sur la hanche D de la femme et mains G devant l'homme*
- 7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant
- 57-64 H : Step, Pivot 1/2 Turn, Shuffle Fwd, Walk, Walk, Shuffle Fwd.  
F : Step, Pivot 1/2 Turn, Shuffle Fwd, 1/2 Turn, 1/2 Turn, Shuffle Fwd.**
- 1-2 PG devant - Pivot 1/2 tour à droite  
*Position Sweetheart Inversé, face à L.O.D. homme à l'extérieur du cercle*
- 3&4 Shuffle PG, PD, PG, en avançant  
*La femme passe sous les bras D*
- 5-6 **H : PD devant - PG devant  
F : 1/2 tour à gauche et PD derrière - 1/2 tour à gauche et PG devant**  
*Reprendre la position de départ, face à L.O.D.*
- 7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant