

MY FOREST

Chorégraphe : Nans Istria (Juillet 2025)

Description : Intermediate, Phrased, 2 Wall

Musique : High, High, High (Camyllo) (160 Bpm)

Album : In The Light And Shadows (2024)

SEQUENCE : A – A – A – B – B – B – A – A – A – B – B – B – B(Final)

PART A

SECT 1 : VINE TO R ending TOUCH, ¼ TURN L & STEP FWD, HOLD, ½ TURN L & STEP BACK, HOLD

- 1-2 Ecart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit
- 3-4 Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit (*en pivotant le talon gauche à gauche*)
- 5-6 En pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche, pause (9 :00)
- 7-8 En pivotant ½ tour à gauche reculer pied droit, pause (3 :00)

SECT 2 : ¼ TURN L & SAILOR STEP ending BRUSH, STEP LOCK STEP FWD, HOLD

- 1-2 En pivotant ¼ de tour à gauche croiser pied gauche derrière pied droit, écart pied droit (12 :00)
- 3-4 Ecart pied gauche, effleurer pied droit à côté du pied gauche
- 5-6 Avancer pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit
- 7-8 Avancer pied droit, pause

SECT 3 : MAMBO STEP FWD, HOLD, ½ TURN R & MAMBO STEP FWD, HOLD

- 1-2 Avancer pied gauche (**Rock**), retour poids du corps sur pied droit
- 3-4 Reculer pied gauche, pause
- 5-6 En pivotant ½ tour à droite avancer pied droit (**Rock**), retour poids du corps sur pied gauche (6 :00)
- 7-8 Reculer pied droit, pause

SECT 4 : COASTER STEP, HOLD, FULL TURN FWD With HOLD

- 1-2 Reculer pied gauche, assembler pied droit
- 3-4 Avancer pied gauche, pause
- 5-6 En pivotant ½ tour à gauche reculer pied droit, pause (12 :00)
- 7-8 En pivotant ½ tour à gauche avancer pied gauche, pause (6 :00)

PART B

SECT 1 : STOMP FWD, KICK FWD, STEP BACK, KICK FWD, COASTER STEP, SCUFF

- 1-2 Frapper pied droit vers l'avant, petit coup de pied gauche vers l'avant
- 3-4 Reculer pied gauche, petit coup de pied droit vers l'avant
- 5-6 Reculer pied droit, assembler pied gauche
- 7-8 Avancer pied droit, petit coup de talon gauche à côté du pied droit

SECT 2 : DIAG STOMP LOCK STEP, SCUFF, STEP SIDE, TOUCH, STEP SIDE, STOMP UP

- 1-2 (*diagonale gauche*) Frapper pied gauche vers l'avant, croiser pied droit derrière pied gauche
- 3-4 (*diagonale gauche*) Avancer pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 5-6 Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit
- 7-8 Ecart pied gauche, frapper pied droit (*sans le poser*) à côté du pied gauche

SECT 3 : ½ RUMBA BOX FWD ending SLIDE, SIDE ROCK, CROSS BEHIND, HOLD

- 1-2 Ecart pied droit, assembler pied gauche
- 3-4 Avancer pied droit, glisser pied gauche en direction du pied droit
- 5-6 Ecart pied gauche (**Rock**), retour poids du corps sur pied droit
- 7-8 Croiser pied gauche derrière pied droit, pause

SECT 4 : SIDE ROCK, ½ TURN R & STEP BACK, HOLD, COASTER STEP, SCUFF

- 1-2 Ecart pied droit (**Rock**), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 En pivotant ½ tour à droite reculer pied droit, pause (6 :00)
- 5-6 Reculer pied gauche, assembler pied droit
- 7-8 Avancer pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche

PART B (Final)

Section 4, remplacer les 4 derniers comptes par :

- 5-6 En pivotant ½ tour à gauche avancer pied gauche, pause
- 7-8 Frapper pied droit à côté du pied gauche, pause

