

# FK & Easy



Musique FK (Green Lads) 122 bpm  
Intro 32 temps (violon seul - on commence à danser avec l'entrée de la batterie)  
Chorégraphe Bruno CATTIAUX (octobre 2023)  
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>  
Type 32 temps, 4 murs, Reel Irlandaise, Novice facile  
Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊

---

Termes

**Coaster Step** (2 temps) : D : 1. Pas D arrière (Poids du Corps sur plante D),  
&.Ramener G près de D (PdC sur plante G),  
2. Pas D avant (PdC sur pied entier D).

**Sailor Step G + 1/4 tour G** : 1. Croiser G derrière D + 1/8 tour G,  
&.1/8 tour G + Pas D à D,  
2. Pas G avant.

**Triple Step** (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)  
&.Ramener G près de D,  
2. Pas D dans la même direction qu'au premier pas.

**Rock Step** (2 temps) : G : 1. Pas G dans la direction indiquée,  
2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur D.

**Triple Step D arrière + 1/2 tour D** (2 temps) : 1. 1/4 tour D + Pas D à D,  
&.Ramener G près de D (+ PdC G),  
2. 1/4 tour D + Pas D avant.

**Touch** (1 temps) : Poser la plante du pied indiqué à côté du pied d'appui (sans transfert du PdC).

---

**Section 1 : R Forward Toe, R Side Toe, R Coaster Step, L Forward Toe, L Side Toe, L Sailor Step with 1/4 L.**

1 – 2 Pointe D avant, Pointe D à D, 12:00  
3 & 4 **Coaster Step D**,  
5 – 6 Pointe G avant, Pointe G à G,  
7 & 8 **Sailor Step G+ 1/4 tour G**, 09:00

**S2 : R Step 1/2 L Pivot, R Forward Triple, L Forward Rock, L Coaster Step.**

1 – 2 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G (+ Remettre PdC G), 03:00  
3 & 4 **Triple Step D** avant,  
5 – 6 **Rock Step G** avant,  
7 & 8 **Coaster Step G**,

**S3 : R Side, L Behind & Heel & Cross, L Side, R Behind & Heel & Cross.**

1 Pas D à D,  
2 & 3 & 4 Croiser G derrière D, Petit Pas D à D, Talon G en diagonale avant G, Ramener G, Croiser D devant G,  
5 Pas G à G,  
6 & 7 & 8 Croiser D derrière G, Petit Pas G à G, Talon D en diagonale avant D, Ramener D, Croiser G devant D,

**S4 : R Forward Rock, R Back Turning Triple with 1/2 R, L Step 1/2 R Pivot, L Step, R Touch.**

1 – 2 **Rock Step** D avant,  
3 & 4 **Triple Step D arrière + 1/2 tour D**, 09:00  
5 – 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 03:00  
7 – 8 Pas G avant, **Touch G**.

👑 **Recommencez du début ... et gardez le sourire !!** 🤗