



BALL AND CHAIN

32 Count, 4 Wall, Improver

Choreographer: Sophie Ruhling (France) January 2019

Choreographed to: Ball And Chain by Nashville Cast feat. Connie Britton & Will Chase

132 bpm 16 count intro CW

1 TAG 1 RESTART 1 ENDING

SECT.1 WALK R, WALK L, SAILOR STEP R, SAILOR STEP L, MILITARY 1/4 TURN L

- 1-2 avancer PD, avancer PG
3&4 croiser PD derrière PG, poser PG à G, poser PD à D
5&6 croiser PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G
7-8 avancer PD, pivoter 1/4 tour G (pdc PG) (9.00)

***final/ending 12.00 : stomp R fwd (stomp PD devant)**

SECT.2 ROCK STEP R FWD, TRIPLE STEP R 1/2 TURN R, TRIPLE STEP L 1/2 TURN R, ROCK STEP R BACK

- 1-2 rock step PD devant, revenir sur PG
3&4 1/4 tour D poser PD à D, poser PG près de PD, 1/4 tour D avancer PD
5&6 1/4 tour D poser PG à G, poser PD près de PG, 1/4 tour D reculer PG
7-8 rock step PD derrière, revenir sur PG

***restart ici mur/wall 4 (6.00)**

SECT.3 SKATE R, SKATE L, TRIPLE STEP R FWD, 1/4 TURN L, TRIPLE STEP L FWD, BOOGIE WALK R, BOOGIE WALK L

- 1-2 skate PD devant, skate PG devant
3&4 avancer PD, avancer PG près de PD, avancer PD
5&6 1/4 tour G avancer PG, avancer PD près de PG, avancer PG (6.00)
&7-&8 boogie walk PD, boogie walk PG (avancer PD ou PG avec rotation de la hanche D ou G vers l'extérieur (&) et poser le pied (7 ou 8))

SECT.4 HEEL GRIND R, COASTER STEP R BACK, HEEL GRIND L 1/4 TURN L, COASTER STEP L BACK

- 1-2 heel grind PD (rotation talon PD de l'intérieur vers l'extérieur et poser PG au centre)
3&4 reculer PD, reculer PG près de PD, avancer PD
5-6 heel grind PG avec 1/4 tour G (rotation talon PG de l'intérieur vers l'extérieur avec 1/4 tour G et poser PD au centre) (3.00)
7&8 reculer PG, reculer PD près de PG, avancer PG

***tag ici mur/wall 7 (3.00) : REPEAT SECT.4 (répéter la section 4)**