

# Hernia Twist



**CHOREGRAPHE** Inconnu  
**SOURCE Traduction** Nicky  
**TYPE DE DANSE** Danse de Ligne, 4 murs  
**NIVEAU** Débutants  
**COMPTES** 32 Temps  
**MUSIQUE** Deep in The Heart of Texas -

1 Main Droite et Main Gauche en l'air et balancer vers la gauche  
2 Pause  
3 Les 2 Bras en Haut à Droite  
4 Pause  
5 Les 2 Bras à Gauche  
6 Les 2 Bras à Droite  
7 Les 2 Bras à Gauche  
8 Les 2 Bras à Droite

1 Déposer Main Droite sur Hanche Gauche  
2 Déposer Main Gauche sur Hanche Droite  
3 Déposer Main Droite sur L'Epaule Gauche  
OPTION : Main Droite sur Fesse Droite  
4 Déposer Main Gauche sur l'Epaule Droite  
OPTION : Main Gauche sur Fesse Gauche  
5 Plier les Genoux et Toucher le Sol Devant avec Main Droite  
6 Toucher le Sol Derrière avec Main Gauche  
7 Toucher le Sol Devant avec Main Droite  
8 Se relever et Clap dans les mains

1-2 Rouler les Avant-Bras  
3-4 Dérouler les Avant-Bras  
5-6 Rouler les Avant-Bras  
7-8 Dérouler les Avant-Bras

1 Mettre Main Droite sur Hanche Gauche  
2 Mettre Main Gauche sur Hanche Droite  
3 Main Droite sur Fesse Droite  
4 Main Gauche sur Fesse Gauche  
5 PD+PG Petit Pas en Avant  
6 PD+PG Petit Pas en Arrière  
7 PD+PG ¼ de Tour à Gauche Petit Pas en Avant  
8 Clap

RECOMMENCER LA DANSE