

CAUGHT IN THE ACT



Chorégraphe : Ann WOOD - Frodsham , ANGLETERRE / Février 2004

LINE Dance : 64 temps - 4 murs

Niveau : novice

Musique : **Who's been sleeping in my bed - Glenn FREY - BPM 112/WCS** Ternaire

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 3 / 2015

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 16 + 16 temps

KICK BALL CROSS X 2, SIDE ROCK, RECOVER, SAILOR

- 1&2 *KICK BALL CROSS D* : KICK PD avant ↗ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD ↗
3&4 *KICK BALL CROSS D* : KICK PD avant ↗ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD ↗
5.6 ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G
7&8 *SAILOR STEP D* : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - pas PD côté D

KICK BALL CROSS X 2, SIDE ROCK, RECOVER, SAILOR & 1/4 LEFT

- 1&2 *KICK BALL CROSS G* : KICK PG avant ↖ - pas BALL PG à côté du PD - CROSS PD devant PG ↖
3&4 *KICK BALL CROSS G* : KICK PG avant ↖ - pas BALL PG à côté du PD - CROSS PD devant PG ↖
5.6 ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D
7&8 *SAILOR STEP G* : CROSS PG derrière PD - 1/4 de tour G pas PD côté D - pas PG avant

ROCK FORWARD, RECOVER, COASTER, ROCK FORWARD, RECOVER, SHUFFLE BACK, & 1/2 LEFT

- 1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
3&4 *COASTER STEP D* : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant
5.6 ROCK STEP G avant , revenir sur PD arrière
7&8 *SHUFFLE G arrière* : pas PG arrière - pas PD à côté du PG - 1/2 tour G pas PG avant - **3:00** -

ROCK FORWARD, RECOVER, BALL ROCK FORWARD, RECOVER, SHUFFLE BACK, ROCK BACK, RECOVER

- 1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
&3.4 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - ROCK STEP G avant , revenir sur PD arrière
5&6 *SHUFFLE G arrière* : pas PG arrière - pas PD à côté du PG - pas PG arrière
7.8 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant

POINT, HOLD, BALL POINT, HOLD, HEEL SWITCHES X 2, STEP, 1/4 LEFT PIVOT

- 1.2 TOUCH pointe PD côté D - **HOLD**
&3.4 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - TOUCH pointe PG côté G - **HOLD**
&5 *SWITCH* : pas PG à côté du PD - TOUCH talon D avant
&6 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G avant
&7.8 *SWITCH* : pas PG à côté du PD - pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (*appui PG*) - **12:00** -

CROSS SHUFFLE, SIDE, 1/2 RIGHT HINGE, CROSS ROCK, RECOVER, SHUFFLE LEFT

- 1&2 *CROSS SHUFFLE D vers G* ↖ : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
3.4 1/4 de tour D , sur BALL PD pas PG arrière - 1/4 de tour D , sur BALL PG pas PD à côté du PG
5.6 CROSS ROCK STEP G devant , revenir sur PD derrière
7&8 *SHUFFLE G latéral* : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G

CROSS, TOUCH, SLOW HEEL JACKS WITH HOLDS

- 1.2 CROSS PD devant PG - TOUCH pointe PG derrière talon D
&3.4 *SWITCH* : pas PG à côté du PD - TOUCH talon D sur diagonale avant D ↗ - **HOLD**
&5.6 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - CROSS PG devant PD - **HOLD**
&7.8 *SWITCH* : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G sur diagonale avant G ↖ - **HOLD**

BALL CROSS, 1/4 RIGHT, COASTER, STEP, STEP, SHUFFLE FORWARD

- &1.2 *SWITCH* : pas PG à côté du PD - CROSS PD devant PG - 1/4 de tour D pas PG arrière
3&4 *COASTER STEP D* : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant
5.6 2 pas avant : pas PG avant - pas PD avant [**Option FULL TURN à G**]
7&8 *SHUFFLE G avant* : pas PG avant - pas PD à côté du PG - pas PG avant

Caught In The Act



Choreographed by **Ann WOOD** - 2/2004

Description : 4 wall, 64 count, Easy Intermediate Line Dance / Bridge/restart : none

Music : **Who's been sleeping in my bed by Glenn FREY** [Solo Collection], 108 b/m

It Don't Get Better Than This - Rodney Crowell [Life Is Messy], 124 b/m

Start : Feet together, weight on left foot // Start on vocals with Glenn Frey /

32 count into – start on the word 'temptress' with Crowell track

1-8 - Kick-ball-cross x2, side rock, recover, sailor:

1&2 Kick RIGHT forward to RIGHT diagonal, step RIGHT beside LEFT, cross LEFT over RIGHT,
3&4 Kick RIGHT forward to RIGHT diagonal, step RIGHT beside LEFT, cross LEFT over RIGHT,
5-6 Rock/step RIGHT to RIGHT side, recover weight onto LEFT,
7&8 Cross RIGHT behind LEFT, step LEFT beside RIGHT, step RIGHT beside LEFT,

9-16 - Kick-ball-cross x2, side rock, recover, sailor & 1/4L:

1&2 Kick LEFT forward to LEFT diagonal, step LEFT beside RIGHT, cross RIGHT over LEFT,
3&4 Kick LEFT forward to LEFT diagonal, step LEFT beside RIGHT, cross RIGHT over LEFT,
5-6 Rock/step LEFT to LEFT side, recover weight onto RIGHT,
7&8 Cross LEFT behind RIGHT, 1/4 turn LEFT & step RIGHT beside LEFT, step LEFT forward,

17-24 - Rock fwd, recover, coaster, rock fwd, recover, shuffle back & 1/2L:

1-2 Rock/step RIGHT forward, recover weight onto LEFT,
3&4 Step RIGHT back, step LEFT beside RIGHT, step RIGHT forward,
5-6 Rock/step LEFT forward, recover weight onto RIGHT,
7&8 Shuffle back (L,R,L) & 1/2 turn LEFT, [3:00]

25-32 - Rock fwd, recover, ball-rock fwd, recover, shuffle back, rock back, recover:

1-2 Rock/step RIGHT forward, recover weight onto LEFT,
&3-4 Step RIGHT beside LEFT, rock/step LEFT forward, recover weight onto RIGHT,
5&6 Shuffle back (L,R,L),
7-8 Rock/step RIGHT back, recover weight onto LEFT,

33-40 - Point, hold, ball-point, hold, heel switches x2, step, 1/4L pivot:

1-2 Touch RIGHT to RIGHT side, hold,
&3-4 Step RIGHT beside LEFT, touch LEFT to LEFT side, hold,
&5&6 Step LEFT beside RIGHT, touch RIGHT heel forward, step RIGHT beside LEFT, touch LEFT heel forward,
&7-8 Step LEFT beside RIGHT, step RIGHT forward, 1/4 pivot turn LEFT, [12:00]

41-48 - Cross-shuffle, side, 1/2R hinge, cross rock, recover, shuffle L:

1&2 Cross RIGHT over LEFT, step LEFT to LEFT side, cross RIGHT over LEFT,
3-4 Make 1/4 turn RIGHT & step LEFT back, 1/4 turn RIGHT & step RIGHT beside LEFT,
5-6 Rock/step LEFT over RIGHT, recover weight onto RIGHT,
7&8 Shuffle to LEFT side (L,R,L),

49-56 - Cross, touch, slow heel-jacks with holds:

1-2 Cross RIGHT over LEFT, touch LEFT toe to RIGHT heel,
&3-4 Step LEFT beside RIGHT, touch RIGHT heel diagonally forward, hold,
&5-6 Step RIGHT beside LEFT, cross LEFT over RIGHT, hold,
&7-8 Step RIGHT beside LEFT, touch LEFT heel diagonally forward, hold,

57-64 6 : Ball-cross, 1/4R, coaster, step, step, shuffle fwd:

&1-2 Step LEFT beside RIGHT, cross RIGHT over LEFT, 1/4 turn RIGHT & step LEFT back,
3&4 Step RIGHT back, step LEFT beside RIGHT, step RIGHT forward,
5-6 Walk forward LEFT, RIGHT [Optional full turn LEFT]
7&8 Shuffle forward (L,R,L).