



TAKE A LIFE

23.04.2026

Chorégraphe ; Marianne Langagne (Fr)
Description : Danse en ligne – 32 Comptes – 2 Murs– 2 tags + 1 Tag/ Restart (Les Tags et Restart se font face à 6 :00)
Niveau : Intermédiaire
Musique : Take A Life – Alan Cooper (91 BPM)
Intro: 16 Comptes + 2 (Démarrer sur les paroles)

Séquence : 32 – **Tag n° 1** – 32 – 32 – **Tag n° 2** – 32 – 32 – 32 – 28 - **Tag n° 1 / Restart** – 32...Jusque la fin !!

S1 VAUDEVILLE R & L, VAUDEVILLE ¼ TURN R, CROSS SHUFFLE

1 & 2 Croise PD devant PG, Recule PG, talon D devant
& Ramène PD près PG
3 & 4 Croise PG devant PD, Recule PD, Talon G devant
& Ramène PG près PD
5 & 6 Croise PD devant PG, Recule PG en ¼ de Tour à D (3 :00), Talon D devant
& Ramène PD près PG
7 & 8 Croise PG devant PD, PD à D, Croise PG devant PD

S2 RUMBA BOX, COASTER STEP, FULL TURN

1 & 2 PD à D, PG près PD (Appui PG), Avance PD
3 & 4 PG à G, PD près PG (Appui PD), Recule PG
5 & 6 Recule PD, PG près PD, PD devant
7 – 8 ½ Tour à D – Recule PG, ½ Tour à D- PD devant (Appui PD) (3 :00)

S3 SHUFFLE FWD, ¼ TURN L SIDE ROCK CROSS, HINGE ½ TURN R CROSS SHUFFLE TO R

1 & 2 PG devant, PD près PG, PG devant
3 & 4 ¼ de Tour à G - PD à D, Revenir en appui PG, Croise PD devant (12 :00)
5 – 6 ¼ de Tour à D - PG derrière (3 :00), ¼ de Tour à D - PD à D (6 :00)
7 & 8 Croise PG devant, PD à D, Croise PG devant PD

S4 ½ TURN R CROSS SHUFFLE TO L, ½ TURN L CROSS SHUFFLE TO R, (R & L) SIDE - HOOK BACK, SIDE, SWIVEL TO CENTER

1 & 2 ½ Tour à D – Croise PD devant PG, PG à G, Croise PD devant PG (12 :00)
3 & 4 ½ Tour à G - Croise PG devant PD, PD à D, Croise PG devant PD (6 :00) – ICI ajouter TAG n°1 / RESTART (Face à 6 :00)
5 & PD à D, Croise PG derrière Jambe D
6 & PG à G, Croise PD derrière Jambe G
7 PD à D
& 8 Glisse les Talons vers le centre, Glisse les pointes vers l'intérieur en basculant appui PG

TAG n° 1 : (2 Comptes) Fin Mur 1 et durant le 7^{ème} Mur puis Restart

HEEL SWITCHES

1 & 2 & Talon D devant & talon G devant, Ramène PG près PD

TAG n° 2 : (6 Comptes) Fin Mur 3

HEEL SWITCHES, LARGE SLIDE BACK, COASTER STEP

1 & 2 & Talon D devant & Talon G devant, PG près PD
3 – 4 Grand Pas PD en arrière, Glisse PG près PD
5 & 6 Pose PG derrière, PD près PG, PG devant

Dancez et Amusez-vous !!!!