

Body & Soul

Musique Body & Soul (Chris de SARANDY) 98 bpm **Intro** 8 temps
Chorégraphie Gary O'REILLY (janvier 2026)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>
Type 48 temps, 2 murs, West Coast Swing, Intermédiaire
Particularités 1 Tag (8 temps, après le 2^e mur, à 12:00)



Schéma	Mur	1	2	3	4	5	6
Départ-> Fin		12:00	06:00	12:00	06:00	12:00	06:00
Particularité			+ Tag				2 sect.+ Final

Section 1 : R Touch & Heel & Vaudeville Step, 1/8 R, Walk L, R,

- 1 & 2 & **Touch D** (Poser plante D près de G), Petit Pas D à D, Talon G en diagonale avant G, Petit pas G arrière, 12:00
 3 & 4 & Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D diagonale avant D, Ramener D sur Plante + 1/8 tour D, 01:30
 5 - 6 Pas G avant, Pas D avant + Commencer à s'élever sur Plante D + **Hitch G** (Coup de genou en l'air),
 7 & 8 Continuer **Hitch G** sur Plante D, Ramener G près de D sur Plante, Pas D avant,

S2 : L Mambo Forward, Sweep, R Behind, 1/8L & Side, R Vaudeville Step, L Cross Triple,

- 1 & **Rock Step G** avant (1.Pas G avant, & Remettre Poids du Corps (PdC) sur D),
 2 & Pas G arrière, **Sweep D** vers arrière (Jambe libre forme arc de cercle),
 3 - 4 Croiser légèrement D derrière G, 1/8 tour G + Pas G à G, 12:00
 5 & 6 & **Vaudeville Step D** (Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G),
 & 7 & 8 **Cross Triple G** (Croiser G devant D, Petit pas D à D, Croiser G devant D),

S3 : 1/4 R & Forward, Push Turn 2 x 1/4 R, L Forward, Push Turn 2 x 1/4 L, R Cross-Side-Rock,

- 1 - 2 1/4 tour D + Pas D avant, 1/4 tour D + Pointe G à G, (03:00) 06:00
 3 - 4 1/4 tour D + Pointe G à G, Pas G avant, 09:00
 5 - 6 1/4 tour G + Pointe D à D, 1/4 tour G + Pointe D à D, (06:00) 03:00
 7 & 8 Croiser D devant G (7), **Rock Step G** à G (& 8),

S4 : Diamond 1/4 R, L Side Rock with 1/4 L, L Coaster Step,

- 1 & 2 Croiser G devant D, Pas D à D, 1/8 tour G + Pas G arrière, 01:30
 3 & 4 Pas D arrière, 1/8 tour G + Pas G à G, Croiser D devant G, 12:00
 5 - 6 Pas G à G, revenir sur D + 1/4 tour G, 09:00
 7 & 8 **Coaster Step G** (Pas G arrière, Ramener D près G + PdC D, Pas G avant),

S5 : R Wizard Step (aka Dorothy Step), L Step, R Turning Sailor with 1/2 R, L Forward,

- 1 - 2 & **Wizard Step D** (Pas D en diagonale avant D, Bloquer G derrière D, Petit Pas D diag. avant D),
 3 Pas G en diagonale avant G (3),
 4 & 5 **Sailor Step D+ 1/2 tour D** (Croiser D derrière G+ 1/4 tr D, 1/4 tr D+ Pas G à G, Pas D avant), 03:00
 6 Pas G avant,
 7 & 8 **Triple Step D avant + Tour Complet G**
 (Pas D avant + 1/3 tour G, Ramener G + 1/3 tour G, 1/3 tour G + Pas D avant), (03:00)

S6 : L Stomp, R Kick, Out-Out-In-Cross, R Lunge, Recover with 1/4 L, Push Turn 2 x 1/4 L,

- 1 - 2 **Stomp G** près de D (Taper Pied au sol + Transfert PdC G), **Kick D** (Coup de pied avant),
 & 3 & 4 Pas D à D (Out - Ext), Pas G à G (Out - Ext), Pas D sous buste (In - intérieur), Croiser G devant D,
 5 - 6 Pas D à D + **Lunge D** (Déplacer corps à D, au-dessus du pied d'appui) (+ Regarder au-dessus de l'épaule D), Revenir sur G + 1/4 tour G, 12:00
 7 - 8 1/4 tour G + Pointe D à D, 1/4 tour G + Pointe D à D. (09:00) 06:00

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

1^e particularité : TAG : Après le 2^e mur (commencé face à 06:00, donc terminé face à 12:00)

TAG : R Forward, Push Turn 2 x 1/4 R, L Forward, Push Turn 2 x 1/4 L, R Touch, Hold,

- 1 - 2 - 3 Pas D avant, 1/4 tour D + Pointe G à G, 1/4 tour D + Pointe G à G, (03:00) 06:00
 4 - 5 - 6 Pas G avant, 1/4 tour G + Pointe D à D, 1/4 tour G + Pointe D à D, (03:00) 12:00
 7 - 8 **Touch D**, Pause. -> **Reprenez naturellement la chorégraphie du début, face à 12:00**

FINAL Sur le 6^e mur (commencé face 06:00), dansez 2 Sections. Vous faites face à 06:00.

Pour finir face à 12:00, rajoutez un seul temps : « Déroulez 1/2 tour D (sur Pied G) + Pas D avant ».

Traduit par Lilly WEST, en utilisant la terminologie NTA / www.lillywest.fr / www.countrydancetour.com