

SOUL FOOD

Chorégraphe : Lorenzo « golo » Evans

Type : Danse en Ligne, 72 Temps, 1 Mur,

Difficulté : Int / Avancée

Musique : Collard Greens And Cornbread par Fantasia **72 Bpm**, (CD : Back To Me)

Note Départ : 16 temps sur Collard Greens And Cornbread par Fantasia

Note : Les comptes (1-2-3-4) sont sur des temps forts, alors il sera facile d'entendre (1&ah 2&ah 3&ah 4 etc...). Ceci a été chorégraphié de façon à danser sur les notes instrumentales plutôt que sur les battements comptés, mais voilà ci-après un effort de décomposition de la choré.

Danser bas et laisser votre corps entrer dans le Groove.

Les premiers 32 temps sont en fait 8 comptes réalisés 4 fois. Vous tournerez ¼ t à G tous les 8 temps pour vous retrouvez face à 12h

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
Section 1	STEP, HOK, SWING, BEHIND-1/4-BALL-COASTER STEP, BRUSH, HITCH, BALL-STEP-HEEL-OUT-IN-HEEL-OUT-STEP		
1-2-3	Pas PD en Av, Croiser PG derrière PD, Faire Large Cercle Pointe PD de l'Av vers l'Ar,	Step Behind Sweep	Sur place
&a4	Croiser PD derrière PG, ¼ t à G avec Pas PG en Av, PD à côté PG,	Behind ¼ Ball	¼ G (9h)
&a5	Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	Sur place
6&a7	Frotter lentement Plante PD vers l'Av et Monter Genou D, PD à côté PG, Pas PG sur place, Toucher Pointe PD vers l'Av,	Brush Hitch Toe	
&a8	Tourner Talon PD à D, Le Ramener au centre, Poser Talon PD sur place,	Right Out In	
&a	Tourner Talon PG à G, Le Ramener au centre,	Left Out In	
Section 2	Répéter la section 1,		¼ G (6h)
Section 3	Répéter la section 1,		¼ G (3h)
Section 4	Répéter la section 1,		¼ G (12h)
Section 5	RUN BACK STAMP STAMP, RUN BACK STAMP STAMP, STEP STAMP STAMP, STEP STAMP STAMP, RUN IN PLACE FULL TURN		
1&a2	Petits Pas en Ar avec D, G, D, G	Back Run	Ar
&a	Frapper PD légèrement en Av 2 fois,	Stamp Stamp	Sur place
3&a4	Petits Pas en Ar avec D, G, D, G	Back Run	Ar
&a	Frapper PD légèrement en Av 2 fois,	Stamp Stamp	Sur place
5&a	Pas PD à D, Frapper PG légèrement en Av 2 fois,	Side Stamp X2	
6&a	Pas PG à G, Frapper PD légèrement en Av 2 fois,	Side Stamp X2	
7&a8&a	Petits Pas sur place en faisant un tour complet par la G avec D, G, D, G, D, G, avec les bras écartés par le tour complet	Run Full Turn	Sur place
Section 6	PUSH RIGHT, RIGHT, RIGHT, RIGHT, PUSH LEFT LEFT LEFT LEFT		
1&2&3&4	Incliner le corps en Av G, avec les genoux pliés et Pousser PD vers la D, le ramener 4 fois comme dans le pas du patineur, (Pendant ces 4 temps, faire ½ cercle avec le bras D de la D vers la G, puis ramener le poing serré vers la poitrine)	Push Right Right Right Right	Sur place
&	Ramener PdC sur PD,	&	
5&6&7&8	Incliner le corps en Av D, avec les genoux plis et Pousser PG vers la G, le ramener 4 fois comme dans le pas du patineur, (Pendant ces 4 temps, garder le poing D serré contre la poitrine et faire ½ cercle avec le bras G de la G vers la D, puis ramener le poing serré vers la poitrine)	Push Left Left Left Left	

&	Ramener PdC sur PG,		
Section 7	STEP TOUCH, STEP TOUCH, STEP TOUCH, STEP TOUCH, ROCK, RECOVER, RUN IN PLACE FULL TURN		
1&2&	Petit Pas PD en diagonale Av D avec balancement du corps à D, Toucher Pointe PG à côté PD, Petit Pas PG en diagonale Av G avec balancement du corps à G, Toucher Pointe PD à côté PG,	Step Touch Step Touch	Av
3&4&	Petit Pas PD en diagonale Av D avec balancement du corps à D, Toucher Pointe PG à côté PD, Petit Pas PG en diagonale Av G avec balancement du corps à G, Toucher Pointe PD à côté PG, <i>Sur les comptes 1-4, balancer les bras naturellement les bras d'un côté à l'autre. Quand le bras D est en haut, le bras G fait le mouvement de taper sur un tambour, quand le bras G est en haut, le bras fait le mouvement de taper sur un tambour</i>	Step Touch Step Touch	
5-6 7&a8&a	¼ t à D avec PdC sur PD à D, ¼ t à G avec PdC sur PG en Av, Petits Pas sur place en faisant un tour complet par la G avec D, G, D, G, D, G,	¼ Right ¼ Left Run Full Turn	Sur place
Section 8	DIG RIGHT, STEP, DIG LEFT, STEP, DIG RIGHT, STEP, OUT AND UUUUUUP		
1-2	Corps légèrement penché en Av et tourné vers la D, Genou D plié, sur place Appuyer sur Pointe PD 2 fois en ramenant Coude G vers jambe D,	Dig Right	Sur place
3-4	Corps légèrement penché en Av et tourné vers la G, Genou G plié, sur place Appuyer sur Pointe PG 2 fois en ramenant Coude D vers jambe D,	Dig Left	
5	Corps légèrement penché en Av et tourné vers la D, Genou D plié, sur place Appuyer sur Pointe PD 1 seule fois en ramenant Coude G vers jambe D,	Dig Right	
6-7-8	Sur place, PD, PG, PD <i>Les bras seront comptés sur 6&7-8. Ils seront fait sur les paroles « woo hoo hooooo ».</i> <i>Le bras D sera tendu à D (woo), ramener bras D au centre (hoo), lever le bras D (hooooo), et descendre le bras D sur le 8. Suivre le bras D avec les yeux.</i> <i>Le bras G sera au centre sur 6 puis tendu vers la D sur le & et sera ramené sur le 7 pendant que le bras D sera monté.</i>	Step Arms	
Section 9	DIG LEFT, STEP, DIG RIGHT, STEP, DIG LEFT, STEP, OUT AND UUUUUUP		
1-2	Corps légèrement penché en Av et tourné vers la G, Genou G plié, sur place Appuyer sur Pointe PG 2 fois en ramenant Coude G vers jambe G,	Dig Left	Sur place
3-4	Corps légèrement penché en Av et tourné vers la D, Genou D plié, sur place Appuyer sur Pointe PD 2 fois en ramenant Coude D vers jambe D,	Dig Right	
5	Corps légèrement penché en Av et tourné vers la G, Genou G plié, sur place Appuyer sur Pointe PG 1 fois en ramenant Coude G vers jambe G	Dig Left	
6-7-8	Sur place, PG, PD, PG, <i>Les bras seront comptés sur 6&7-8. Ils seront fait sur les paroles « woo hoo hooooo ».</i> <i>Le bras D sera tendu à D (woo), ramener bras D au centre (hoo), lever le bras D (hooooo), et descendre le bras D sur le 8. Suivre le bras D avec les yeux.</i> <i>Le bras G sera au centre sur 6 puis tendu vers la D sur le & et sera ramené sur le 7 pendant que le bras D sera monté.</i>	Step Arms	
Ending	Sur le 3^{ème} mur, faire la section 9 avec ¼ t à G, puis refaire la section 9 à 2 reprises avec ¼ t à G à chaque fois. Et vous terminerez en marchant lentement vers 3h jusqu'à la fin de la chanson		

Recommencer en gardant votre sourire

Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous

Soul Food

Count: 72 **Wall:** 1 **Level:** Phrased Intermediate / Advanced Urban / Soul
Choreographer: Lorenzo “goLo” Evans
Music: Collard Greens and Cornbread by Fantasia, Album: Back To Me

Intro: 16 counts to start with lyrics.

Note: The whole counts (1, 2, 3, 4) are on the heavy downbeat, so it’s easy to hear the “1 & ah 2 & ah 3 & ah 4...”.

It’s choreographed to phrase with the music meaning it’s meant to be danced as the instrumental notes hit rather than beats counted, but here’s a solid effort at breaking it down for you anyway.

Dance it low and grounded and let your body get into the groove! Check out the note at the end of the step sheet for the finish.

The first 32 counts are actually 8 counts done 4 times. You rotate ¼ turn left during each 8 counts to end at your front wall.

[1 – 8] Step, Hook, Swing, Behind-¼-Ball-Coaster-Step, Brush, Hitch, Ball-Step-Heel-Out-In-Heel-Out-Step

1, 2, 3 Step forward R; Step/Hook L behind R; Swing R from front to back
& a 4 Step R behind L; Turn 1/4 left stepping forward on ball of L; Step together on ball of R
& a 5 “Coaster” L: Step back on ball of L; Step together on ball of R, Step forward L
6 & a 7 Slowly brush R foot forward into R hitch; Step together on ball of R; Step in place L; Touch R toe forward
& a 8 Swivel R heel “out” right; Swivel R heel “in” center; Step in place R
& a Swivel L heel “out” left; Swivel L heel “in” and step in place L

[9 – 16] Repeat counts 1-8

[17 – 24] Repeat counts 1-8

[25 – 32] Repeat counts 1-8

For counts 33-40 the runs are small, high, quick steps - so pick those feet up, people!

[33 – 40] Run Back Stamp Stamp, Run Back Stamp Stamp, Step Stamp Stamp, Step Stamp Stamp, Run In Place Full Turn

1 & 2 Small steps running back R, L, R, L
& a h Stamp (unweighted stomp) R foot slightly forward twice
3 & a 4 Small steps running back R, L, R, L
& a Stamp R foot slightly forward twice
5 & a Step side R; stamp L foot slightly forward twice
6 & a Step side L; stamp R foot slightly forward twice
7 & a 8 & a h Run in place R, L, R, L, R, L making a full turn left (ending at front wall) with arms slightly out to sides during turn

Counts 41-48 are like skating and pushing off a few times on one foot to go faster, then switching feet.

[41 – 48] Push R, R, R, R, Push L, L, L, L

1 & 2 & 3 & 4 With body and L foot angled towards front left corner, keep knees bent and push-slide R foot to right side and bring back in to center 4 times

& Take weight on R

Arms for 1-4 Slowly circle your R arm out forward and into your chest over the 4 counts, ending with fist closed

5, 6, 7, 8 With body and R foot angled towards front right corner, keep knees bent and push-slide L foot to left side and bring back in to center 4 times

& Take weight on L

Arms for 5-8 Leave your R arm in at your chest and slowly circle your L arm out forward and into your chest over the 4 counts, ending with fist closed

Counts 49-54 are groovin' and swayin'.

[49 – 56] Step-Touch, Step-Touch, Step-Touch, Step-Touch, Rock, Recover, Run In Place Full Turn

1 & 2 & Sway-step R forward to slight right diagonal; Touch L next to R; Sway-step L forward L to slight left diagonal; Touch R next to L

3 & 4 & Sway-step R forward to slight right diagonal; Touch L next to R; Sway-step L forward L to slight left diagonal; Touch R next to L

Arms for 1-4 While you sway your body during your steps, also sway both arms naturally side to side, so as you step with your L, you “drum” down and center with your R arm as your L arm swings slightly up and to the side, then swing R arm up as L arm drums down when you step with your R.

5, 6 Open body to right diagonal and rock back on R; Return body to front as you recover weight on L

7 & a 8 & a Run in place R, L, R, L, R, L making a full turn left (ending at front wall)

Counts 57-72 have a comfy dig step with some cool arm highlights, but read through because they're slightly different in each 8 counts.

[57 – 64] Dig R, Step, Dig L, Step, Dig R, Step, Out and Uuuuuup

1, 2 Bend slightly forward from waist with slight twist to right, with L arm up and bent over R knee and R arm slightly back and bent while you bend R knee and touch full R foot in place; Maintain body position and step R foot in place

3, 4 Bend slightly forward from waist with slight twist to left, with R arm up and bent over L knee and L arm slightly back and bent while you bend L knee and touch full L foot in place; Maintain body position and step L foot in place

5 Bend slightly forward from waist with slight twist to right, with L arm up and bent over R knee and R arm slightly back and bent while you bend R knee and touch full R foot in place

6, 7, 8 Step in place R, L, R

Arms for 6 & 7, 8 In the music, the lyrics have a “woo hoo hoooooo”, which are highlighted over these counts with the arms: R arm/hand goes out to right side on 6 (woo), in towards center on & (hoo), straight up on 7 (hoooooo) as you look at it, and down on 8; while L arm goes in towards center on 6 (woo), slightly out to left side on & (hoo), and straight down on 7-8 (hoooooo).

[65 – 72] Dig L, Step, Dig R, Step, Dig L, Step, Out and Uuuuuup

The same as counts 57-64, but different... the arms are exactly the same, but the feet are opposite (so read the details).

1, 2 Bend slightly forward from waist with slight twist to right, with L arm up and bent and R arm back and bent while you bend L knee and touch full L foot in place; Maintain body position and step L foot in place

3, 4 Bend slightly forward from waist with slight twist to left, with R arm up and

bent and L arm back and bent while you bend R knee and touch full R foot in place; Maintain body position and step R foot in place

5 Bend slightly forward from waist with slight twist to right, with L arm up and bent and R arm back and bent while you bend L knee and touch full L foot in place

6, 7, 8 Step in place L, R, L

Arms for 6 & 7, 8 In the music, the lyrics have a “woo hoo hoooooo”, which are highlighted over these counts with the arms: R arm/hand goes out to right side on 6 (woo), in towards center on & (hoo), straight up on 7 (hoooooo) as you look at it, and down on 8; while L arm goes in towards center on 6 (woo), slightly out to left side on & (hoo), and straight down on 7-8 (hoooooo).

Start again from the top of the sequence.

Ending: On the third time through, when you get to the “Dig, Step, WooHooHooooo” section, you’ll do counts 57-64, then turn $\frac{1}{4}$ left and do counts 65-72, then turn $\frac{1}{4}$ left and do counts 65-72 again, then $\frac{1}{4}$ left and do counts 65-72 one last time, ending by slowly walking off the floor to the side wall through the end of the song.

Enjoy, because this should feel as good as soul food tastes... hello, collard greens and cornbread - mmmmmmm!!

Step Description by Debi Pancoast (dmpancoast@gmail.com) as translated from YouTube video

Contact: www.goloworld.com

