



"Corn Flakes"

Coreografia di Antonella Baldo Capilvenere
(Anno 2024)

Coreografia frasata:
Parte A 32 conti - Parte B 32 conti - Tag 16 conti - Finale 8 conti
Livello: Intermedio
Muri: 2

Sequenza:
A-A-Tag-Tag-B-B-A-A-Tag-Tag-B-B-B-B-A*-B-B-B-Finale

Musica: "Whatever it takes" di Milow (BPM 93)
Link alla musica su YouTube:
https://youtu.be/5Yy3uEOPR9I?si=3ErdZ_PouP75_q9b

Stepsheet realizzato e tradotto da Antonella Baldo Capilvenere

YouTube tutorial: <https://youtu.be/5Sf-FxXTHi8>
YouTube solo ballo: https://youtu.be/m_dY9Wp4Aik

Le posizioni delle lancette dell'orologio fanno riferimento al 1° muro (inizio alle h 12:00).

Intro: 8 conti - Cominciare a ballare all'inizio del cantato

PARTE A (solo h 12:00)

SEZ 1: HEEL ROCKING CHAIR, STEP, SCUFF, STEP, SCUFF

- 1 2 3 4 Rock avanti con la gamba ds appoggiando il tallone, riporto il peso indietro sulla gamba sin, rock indietro con la gamba ds, riporto il peso avanti sulla gamba sin
- 5 6 Passo avanti con la gamba ds (leggermente in diagonale verso ds), scuff con la gamba sin vicino alla gamba ds
- 7 8 Passo avanti con la gamba sin (leggermente in diagonale verso sin), scuff con la gamba ds vicino alla gamba sin

SEZ 2: HEEL ROCKING CHAIR, PIVOT, HOOK, PIVOT, SCUFF

- 1 2 3 4 Rock avanti con la gamba ds appoggiando il tallone, riporto il peso indietro sulla gamba sin, rock indietro con la gamba ds, riporto il peso avanti sulla gamba sin
- 5 6 ½ giro a sin portando la gamba ds indietro, hook con la gamba sin davanti alla gamba ds (h 6:00)
- 7 8 ½ giro a sin e passo avanti con la gamba sin, scuff con la gamba ds vicino alla gamba sin (h 12:00)

SEZ 3: HEEL ROCKING CHAIR, STEP, SCUFF, STEP, SCUFF

- 1 2 3 4 Rock avanti con la gamba ds appoggiando il tallone, riporto il peso indietro sulla gamba sin, rock indietro con la gamba ds, riporto il peso avanti sulla gamba sin
- 5 6 Passo avanti con la gamba ds (leggermente in diagonale verso ds), scuff con la gamba sin vicino alla gamba ds
- 7 8 Passo avanti con la gamba sin (leggermente in diagonale verso sin), scuff con la gamba ds vicino alla gamba sin



SEZ 4: JUMPING OUT, HOOK, JUMPING OUT, HOOK, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP X 2

- 1 2 Salto e apro la gamba ds dietro girando $\frac{1}{8}$ a ds (h 1:30), hook con la gamba sin davanti alla gamba ds ritornando frontale (h 12:00)
- 3 4 Salto e apro la gamba sin dietro girando $\frac{1}{8}$ a sin (h 10:30), hook con la gamba ds davanti alla gamba sin ritornando frontale (h 12:00)
- 5 6 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin
- 7 8 Stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

PARTE A*

Sostituire solo la 4ª sezione:

SEZ 4: KICK, CROSS, UNWIND FULL TURN, HOLD X 4

- 1 2 Kick con la gamba ds davanti, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin
- 3 4 Eseguo un giro completo a sin srotolandomi (unwind, peso sulla gamba sin)
- 5 6 7 8 Pausa x 4

PARTE B

SEZ 1: JUMPING CROSS AND RECOVER X 2, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP X 2

- 1 2 Saltando incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso sulla gamba sin
- 3 4 Saltando incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso sulla gamba sin
- 5 6 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin
- 7 8 Stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

SEZ 2: TWISTER KICK $\frac{1}{2}$ TURN, SKATE, HOLD, SKATE, HOLD

- 1 2 3 4 Kick con la gamba ds davanti, riporto il peso sulla gamba ds eseguendo $\frac{1}{2}$ giro a sin e un flick con la gamba sin indietro, Kick con la gamba sin davanti, riporto il peso sulla gamba sin
- 5 6 Skate avanti con la gamba ds, pausa
- 7 8 Skate avanti con la gamba sin, pausa

SEZ 3: KICK, JUMPING JAZZ BOX, KICK, JUMPING JAZZ BOX

- 1 2 3 4 Kick con la gamba ds davanti, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, passo indietro con la gamba sin, apro la gamba ds lateralmente
- 5 6 7 8 Kick con la gamba sin davanti, incrocio la gamba sin davanti alla gamba ds, passo indietro con la gamba ds, apro la gamba sin lateralmente

SEZ 4: HEEL TOUCH X 2, TOE TOUCH, HOLD, JUMPING OUT-IN-OUT-IN

- 1 2 Appoggio il tallone ds davanti in diagonale verso ds, appoggio il tallone ds davanti in diagonale verso ds
- 3 4 Appoggio la punta ds e tocco con la punta del piede sin dietro portandoci il peso, pausa (peso sulla punta del piede sin)
- 5 6 Salto e apro entrambe le gambe girando $\frac{1}{8}$ a ds (diagonale ds h 7:30), salto chiudendo entrambe le gambe girando $\frac{1}{8}$ a sin (ritorno h 6:00)
- 7 8 Salto e apro entrambe le gambe girando $\frac{1}{8}$ a sin (diagonale sin h 4:30), salto chiudendo entrambe le gambe girando $\frac{1}{8}$ a ds (ritorno h 6:00)

TAG (solo h 12:00)

SEZ 1: STEP, LOCK, STEP, SCUFF, STEP, LOCK, STEP, SCUFF

- 1 2 Passo avanti con la gamba ds, incrocio la gamba sin dietro alla gamba ds



- 3 4 Passo avanti con la gamba ds, scuff con la gamba sin vicino alla gamba ds
5 6 Passo avanti con la gamba sin, incrocio la gamba ds dietro alla gamba sin
7 8 Passo avanti con la gamba sin, scuff con la gamba ds vicino alla gamba sin

SEZ 2: JUMPING ROCK ¼ TURN, RECOVER, JUMPING STEP ¼ TURN, HITCH, COASTER STEP, HOLD

- 1 2 Rock avanti con la gamba ds saltando e girando ¼ a sin (h 9:00), riporto il peso indietro sulla gamba sin tornando frontale (h 12:00)
3 4 Passo indietro con la gamba ds saltando e girando ¼ a ds (h 3:00), hitch con la gamba sin ritornando frontale (h 12:00)
5 6 7 8 Passo indietro con la gamba sin, chiudo la gamba ds accanto alla gamba sin, passo avanti con la gamba sin, pausa

FINALE (h 6:00)

SEZ 1: HOLD X 4, KICK, CROSS, UNWIND ½ TURN

- 1 2 3 4 Pausa x 4
5 6 Kick con la gamba ds davanti, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin
7 8 Eseguo ½ giro a sin srotolandomi (unwind, ritorno frontale h 12:00, peso sulla gamba sin)

