



"Lose my mind"

Coreografia di Teo Lattanzio  
(Anno 2023)

Coreografia frasata (Tempo syncopato):  
Parte A 32 conti-Parte B 40 conti-Tag 12 conti-Finale  
Livello: Intermedio

Sequenza:  
A-B-Tag-A-B-A-B-Tag+Stomp

Musica: "Lose my mind " di Brett Eldredge  
Link alla musica su YouTube: <https://youtu.be/eoC80eqQv1c>



### ***Stepsheet realizzato e tradotto da Antonella Baldo Capilvenere***

YouTube tutorial: <https://youtu.be/qf-dIEj3X50>

YouTube solo ballo: <https://youtu.be/bVU-ihmELuM>

**Intro:** 16 conti - Cominciare a ballare all'inizio del cantato

#### **PARTE A:**

#### **SEZ 1: GRAPEVINE, STOMP UP, TRAVELING SWIVEL TOE-HEEL-TOE, SCUFF, JAZZ BOX CROSS, SIDE STEP, SCUFF, STOMP, STOMP UP**

- 1&2& Passo laterale con la gamba ds, incrocio la gamba sin dietro alla gamba ds, passo laterale con la gamba ds, stomp up con la gamba sin accanto alla gamba ds
- 3&4& Ruoto la punta del piede sin verso sin, ruoto il tallone del piede sin verso sin, ruoto la punta del piede sin verso sin, scuff con la gamba ds vicino alla gamba sin
- 5&6& Incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, passo indietro con la gamba sin, passo laterale con la gamba ds, incrocio la gamba sin davanti alla gamba ds
- 7&8& Passo laterale con la gamba ds, scuff con la gamba sin vicino alla gamba ds, stomp laterale con la gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

#### **SEZ 2: GRAPEVINE, STOMP UP, TRAVELING SWIVEL TOE-HEEL-TOE ¼ TURN, SCUFF, ¼ TURN SIDE STEP, STOMP UP, SIDE STEP, STOMP UP, LONG STEP, SLIDE, TOUCH POINT BACK**

- 1&2& Passo laterale con la gamba ds, incrocio la gamba sin dietro alla gamba ds, passo laterale con la gamba ds, stomp up con la gamba sin accanto alla gamba ds
- 3&4& Ruoto la punta del piede sin verso sin, ruoto il tallone del piede sin verso sin, ruoto la punta del piede sin verso sin eseguendo ¼ di giro a sin (h 9:00), scuff con la gamba ds vicino alla gamba sin
- 5&6& Giro ¼ a sin (h 6:00) e passo laterale con la gamba ds, stomp up con la gamba sin accanto alla gamba ds, passo laterale con la gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin
- 7 8 Un lungo passo laterale con la gamba ds (in leggera diagonale indietro), trascino la gamba sin vicino alla gamba ds e incrocio il piede sin dietro alla gamba ds toccando con la punta (giro la testa verso ds posando la mano ds sul cappello)

#### **SEZ 3: SHUFFLE, MAMBO STEP, COASTER STEP, STEP, ¼ TURN**

- 1&2 Passo in avanti con la gamba sin, chiudo la gamba ds accanto alla gamba sin, passo in avanti con la gamba sin
- 3&4 Rock in avanti con la gamba ds, riporto il peso indietro sulla gamba sin, passo indietro con la gamba ds
- 5&6 Passo indietro con la gamba sin, chiudo la gamba ds accanto alla gamba sin, passo in avanti con la gamba sin



- 7 8 Passo in avanti con la gamba ds (leggermente incrociata davanti alla gamba sin), giro ¼ a sin (h 3:00, peso sulla gamba sin)

**SEZ 4: HEEL BALL CHANGE, HEEL BALL CHANGE, TOUCH POINT FORWARD, STEP, TOUCH POINT BACK, ¼ TURN**

- 1&2 Appoggio il tallone ds davanti (la parte superiore del corpo gira leggermente a ds), appoggio la pianta del piede ds vicino alla gamba sin (la parte superiore del corpo ritorna dritta), riporto il peso sulla gamba sin
- 3&4 Appoggio il tallone ds davanti (la parte superiore del corpo gira leggermente a ds), appoggio la pianta del piede ds vicino alla gamba sin (la parte superiore del corpo ritorna dritta), riporto il peso sulla gamba sin
- 5 6 Tocco con la punta del piede ds davanti (la parte superiore del corpo leggermente indietro), passo indietro con la gamba ds (la parte superiore del corpo ritorna dritta)
- 7 8 Incrocio il piede sin dietro alla gamba ds toccando con la punta (giro la testa verso ds posando la mano ds sul cappello), appoggio il tallone sin girando ¼ a sin (h 12:00)

**PARTE B:**

**SEZ 1: JUMPING ROCK BACK, RECOVER, CROSS, RECOVER, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP, KICK, CROSS, RECOVER ½ TURN, CROSS, RECOVER, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP**

- 1&2& Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso indietro sulla gamba sin
- 3&4 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin
- 8&5&6& Kick con la gamba ds davanti, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso indietro sulla gamba sin eseguendo ½ giro a sin (h 6:00), incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso indietro sulla gamba sin
- 7&8 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

**SEZ 2: JUMPING ROCK BACK, RECOVER, CROSS, RECOVER, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP, KICK, CROSS, RECOVER ½ TURN, CROSS, RECOVER, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP**

- 1&2& Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso indietro sulla gamba sin
- 3&4 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin
- 8&5&6& Kick con la gamba ds davanti, incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso indietro sulla gamba sin eseguendo ½ giro a sin (h 12:00), incrocio la gamba ds davanti alla gamba sin, riporto il peso indietro sulla gamba sin
- 7&8 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

**SEZ 3: SHUFFLE LOCK, SCUFF, SHUFFLE LOCK, STOMP UP, SIDE STEP, STOMP UP, SIDE STEP, STOMP UP, KICK X 2, ROCK BACK, RECOVER AND HOOK**

- 1&2& Passo avanti con la gamba ds in leggera diagonale verso ds, incrocio la gamba sin dietro alla gamba ds, passo avanti con la gamba ds in leggera diagonale verso ds, scuff con la gamba sin vicino alla gamba ds
- 3&4& Passo avanti con la gamba sin in leggera diagonale verso sin, incrocio la gamba ds dietro alla gamba sin, passo avanti con la gamba sin in leggera diagonale verso sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin
- 5&6& Passo laterale con la gamba ds, stomp up con la gamba sin accanto alla gamba ds, passo laterale con la gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin



7&8& Kick con la gamba ds davanti, kick con la gamba ds davanti, rock indietro con la gamba ds girando ¼ a ds (h 3:00), riporto il peso avanti sulla gamba sin ritornando frontale (h 12:00) e hook con la gamba ds dietro alla gamba sin

**SEZ 4: DIAGONAL STEP, HOOK, DIAGONAL STEP, HOOK, DIAGONAL STEP, HOOK, DIAGONAL STEP, STOMP UP, DIAGONAL STEP, HOOK, DIAGONAL STEP, HOOK, JUMPING ROCK BACK, RECOVER, STOMP UP**

1&2& Passo avanti con la gamba ds in diagonale verso ds, hook con la gamba sin dietro alla gamba ds, passo avanti con la gamba sin in diagonale verso sin, hook con la gamba ds dietro alla gamba sin

3&4& Passo avanti con la gamba ds in diagonale verso ds, hook con la gamba sin dietro alla gamba ds, passo avanti con la gamba sin in diagonale verso sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

5&6& Passo indietro con la gamba ds in diagonale verso ds, hook con la gamba sin dietro alla gamba ds, passo indietro con la gamba sin in diagonale verso sin, hook con la gamba ds dietro alla gamba sin

7&8 Rock indietro con la gamba ds (saltando, con kick sin davanti), riporto il peso avanti sulla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

**SEZ 5: ROLLING VINE, SCISSOR STEP, SIDE ROCK, RECOVER, STOMP UP**

1 2 Giro ¼ a ds (h 3:00) e passo avanti con la gamba ds, ½ giro a ds (h 9:00) e passo indietro con la gamba sin

3 4 Giro ¼ a ds (h 12:00) e passo laterale con la gamba ds, stomp up con la gamba sin accanto alla gamba ds

5&6 Passo laterale con la gamba sin, riporto il peso sulla gamba ds, incrocio la gamba sin davanti alla gamba ds

7&8 Rock laterale con la gamba ds, riporto il peso sulla gamba sin, stomp up con la gamba ds accanto alla gamba sin

**TAG**

**SEC 1: STEP, STEP, STEP, STEP, ½ TURN, STEP, STEP, STEP, STEP, ½ TURN**

1 2 3 4& Passo in avanti con la gamba ds, passo in avanti con la gamba sin, passo in avanti con la gamba ds, passo in avanti con la gamba sin, ½ giro a ds (h 6:00, peso sulla gamba ds)

5 6 7 8& Passo in avanti con la gamba sin, passo in avanti con la gamba ds, passo in avanti con la gamba sin, passo in avanti con la gamba ds, ½ giro a sin (h 12:00, peso sulla gamba sin)

**SEZ 2: STEP, HOLD, STOMP, STOMP**

1 2 Passo in avanti con la gamba ds, pausa (peso sulla gamba sin)

3 4 Stomp con la gamba ds davanti, stomp con la gamba sin accanto alla gamba ds

**FINALE:**

*Eeguire uno STOMP CON LA GAMBA DS ACCANTO ALLA GAMBA SIN dopo il Tag (h 12:00)*

