Keeping Me Alive (fr)

Count: 32 **Wand:** 2 **Ebene:** Intermédiaire / Avancé NC2S style

Choreograf/in: Rachael McEnaney (USA) - Mars 2020

Musik: Keeping Me Alive - Jonathan Roy : (iTunes and Spotify)

EN FRANÇAIS (merci a Brigitte Zerah)

Count In: La danse commence presque immédiatement sur le mot 'Down'...'You try to hold me DOWN'
Notes: merci spécial à mon ami Peder Pedersen pour m'avoir suggerer cette chanson
Il y à 3 tags, murs 1, 3 et 5

[1 - 8] L LUNGE, FULL TURN R, L HITCH, FWD L-R-L (ARM OPTIONS), BACK R-L, R BACK ROCK, R FWD, 1/2 PIVOT L

1	Pas G à gauche en pliant le genou G en un léger lunge en préparant le corps à gauche 12.00
2 & 3	Faire 1/4T à droite et avancer D (2). Faire 1/2T à droite et reculer G (&). Faire 1/4T à droite et pas D à droite(3) 12.00
&	Faire 1/8T à droite avec hitch genou G et en se soulevant un peu sur D (&) (option : croiser les bras, mains touchant les épaules opposées) 1.30
4 &	Avancer G (4). (option amener main G sur épaule G). avancer D (&) (option : amener mains D sur épaule D) 1.30
5	Rock avant sur G (5) (option : retirer les mains des épaules en mettant le bras D en avant et le gauche un peu en arrière) 1.30
6 & 7 &	Revenir sur D (6). Reculer G (&). Rock arrière sur G (7). Revenir sur G (&) 1.30
8 &	Avancer D (8). Pivoter d'1/2T à gauche (&) 7.30

[9 - 17] R SIDE/BACK SWEEP L, LBEHIND-RSIDE-LCROSS, R CROSS, 1/4 R BACK L, R BACK, L HOOK, L FWD, 1/2 L BACK R, L BACK, FULL TURN FWD R

1	Faire 3/8T à gauche et pas D à droite et un peu en arrière et en faisant un sweep G (1) 3.00
2 & 3	Croiser G derrière D(2). Pas D à droite (&). Croiser G devant D et sweep D (3) 3.00
4 & 5 &	Croiser D devant G (4). Faire 1/4T à droite et reculer G (&). Reculer D (5). Hook G devant tibia D (&) 6.00
6 & 7	(&) Avancer G (6). Faire 1/2T à gauche et reculer D (&).Reculer G (7). Option : Hook D devant tibia G (&) 12.00
8 & 1	Avancer D (8) .Faire 1/2T à droite et reculer G (&). Faire 1/2T à droite et avancer D et sweep G (1) 12.00

TAG 2: Le 3ème mur commence face à 12.00, dansez les 9 temps ci-dessus (sans le sweep final) puis : Avancer G (un peu devant D) (2). Croiser D devant L (3). Pas G à gauche (&). Croiser D derrière G (4). Hitch genou G (&) (option, petit saut sur D) 12.00

[18 - 24] L CROSS, R SIDE, L BEHIND, R POINT, R CROSS, L POINT, 1/4 L, R CROSS, L SIDE, R BEHIND, L POINT, 1/8 R FWD L, R CLOSE

2 & 3 &	Croiser G devant D (2). Pas D à droite (&). Croiser G derrière D (3). Pointer D à droite (&) 12.00
4 & 5	Croiser D devant G (4). Pointer G à gauche (&). Faire 1/4T à gauche et avancer G et sweep D (5) 9.00
6 & 7 &	Croise D devant G (6). Pas G à gauche (&). Croiser D derrière G (7). Pointer G à gauche (&) 9.00
8 &	Faire 1/8T à droite et avancer G (8). Pas D près de G (&) 10.30

[25 - 32] L FWD 1/2 TURN L, R LOCK STEP WITH 1/8 R, L CROSS ROCK, L SIDE ROCK, L BACK, R SIDE ROCK, R BACK, FULL TURN L

1	Avancer G et hitch genou D en faisant 1/2T à gauche (1) 4.30

2 & 3	Avancer D (2). Pas G près de D (ou lock derrière) (&). Avancer D et hitch genou G en faisant 1/8T à droite (3) 6.00
4 &	Cross rock G devant D (4). Revenir sur D (&) 6.00
5 & 6	Rock G à gauche (5). Revenir sur D (&). Reculer G un peu derrière D (6) 6.00
& 7 &	Rock D à droite (&). Revenir sur G (7). Reculer D un peu derrière G (&) 6.00
8 &	Faire 1/4T à gauche et avancer G (8). Faire 1/2T à gauche et pas D près de G (&). Faire 1/4T à gauche sur D pour recommencer la danse avec le lunge G 6.00

TAG 1: LE TAG 1 SE FAIT A LA FIN DU 1RE MUR, FACE A 6.00, REFAIRE LES 4 DERNIERS TEMPS DE LA DANSE PUIS RECOMMENCER

1 - 4	refaire les temps 5-8& de la section 25-32 6.00

TAG 3: LE TAG 3 SE FAIT A LA FIN DU 5EME MUR, FACE A 6.00, FAIRE LES 2 TEMPS SUIVANT PUIS RECOMMENCER

1 - 2	Pas G à gauche en balançant le haut du corps à gauche (1). Passer le poids sur D en balançant le haut du corps à droite (2) 12.00

START AGAIN ☺ HAVE FUN

www.rachael.dance - dancewithrachael@gmail.com