Heart Shaped Bruise (fr)

Count: 48 **Wand:** 1 **Ebene:** Avancé phrasée NC
Choreograf/in: Guillaume Richard (FR) & Mike Liadouze (FR) - Mai 2023
Musik: Thinking of You - Elias

Introduction : Après 1s (Sur la parole « days »)
Phrasée : A A B (28 temps) A A A B A B A

La dance démarre face au mur de 6h
PARTIE A (16 temps) :
[1-8] STEP & SWEEP BACK ⅝ TURN, RUN BACK x2, ROCK BACK, FULL TURN TO LUNGE FWD, RUN BACK x2, LUNGE SIDE, ROLLING VINE

1	⅛ à D… Pas PD avant (7:30)
2&3	½ à D en laissant trainer PG arrière (Sweep)… Pas PG arrière, Pas PD arrière, Rock PG arrière (1:30)
4&5	Revenir appui PD avant, ½ à D… Pas PG arrière, ½ à D… Lunge PD avant en étirant bras G devant (1:30)
6&7	Pas PG arrière, Pas PD arrière, ⅛ à G… Lunge PG côté en fléchissant genou G (12:00)
8&	¼ à D… Pas PD avant, ½ à D… Pas PG arrière (9:00)

[9-16] OUT, OUT, BALL STEP ½ TURN, OUT, OUT, ¼ STEP FWD, STEP ½ TURN STEP, ½ STEP BACK

1-2	¼ à D… Pas PD côté (Out), Pas PG côté (Out) (12:00)
&3	Pas PD ensemble, Pas PG avant
4&5	½ à D… Pas PD avant, Pas PG diagonale avant G (Out), Pas PD diagonale avant D en fléchissant genou D (Out) (6:00)
6	¼ à G... Pas PG avant (3:00)
7&8&	Pas PD avant, ½ à G... Pas PG avant, Pas PD avant, ½ à D… Pas PG arrière (3:00)

A la fin de la partie A : ajoute ⅜ à D… pour recommencer la danse en avançant PD (7:30)
Sur les 2 premiers A : monter main D au-dessus de la tête (1), puis main G croiser au niveau des poignets (2), baisser le bras sur les côté (&3-4), monter main D à D au niveau des tempes (&), monter main G à G au niveau des tempes (5), fermer le main en roulant les doigts pour interpréter la parole « My Mind » et descendre les mains (6)

PART B (32 temps) :
[1-8] STEP & SWEEP FWD ½ TURN, MAMBO ¼ TURN, MAMBO FWD, BEHIND ¼ STEP, FULL TURN

1	Pas PD avant D (7:30)
2&3	½ à D avec sweep PD d'arrière en avant… Rock PG avant, Revenir appui PD arrière, ¼ à G... Pas PG avant (10:30)
4&5	Rock PD avant, Revenir appui PG arrière, Pas PD arrière avec kick PG avant
6&7	Croisé PG derrière PD, ⅛ à D… Pas PD côté, ⅛ à D… Pas PG avant en préparant corps à D (1:30)
8&	½ à G... Pas PD arrière, ½ à G... Pas PG avant (1:30)

[9-16] ¼ SIDE ROCK REACHING OUT, STEP LOCK BACK, FULL TURN SWEEP BACK, BOW DOWN, OUT OUT IN, MAMBO

1	¼ à G... Rock PD côté et kick PG côté en étirant bras D sur le côté vers le haut/ regard à D sur parole « You » (10:30)
2&3	Pas PG côté, Lock PD devant PG, ⅛ à D… Pas PG diagonal arrière G (12:00)
4-5	½ à D… Pas PD avant, ½ à D… Pas PG arrière avec sweep PD d'avant en arrière (12:00)
6	Finir sweep pointé PD derrière PG et s'incliner vers l'avant pour interpréter la parole « Down »
7&a	Se redressser et Pas PD côté sur plante (Out), Pas PG côté sur plante (Out), Pas PD ensemble (In)
8&	Rock PG avant, Revenir appui PD arrière

[17-24] FULL TURN BACK, STEP BACK, COASTER MAMBO ¼ LUNGE SIDE, ¼ STEP FWD, CHASE ½ TURN MAMBO

1-2	½ à G... Pas PG avant, ½ à G en laissant trainer PD arrière (Sweep)... Pas PD arrière (12:00)
3&4&	Pas PG arrière, Pas PD ensemble, Rock PG avant, Revenir appui PD arrière
5-6	¼ à G... Lunge PG côté genou G fléchis en poussant main D devant le buste, ¼ à D... revenir appui PD avant (12:00)
7&8&	Pas PG avant, ½ à D… Pas PD ensemble, Rock PG avant, Revenir appui PD arrière (6:00)

[25-32] ¼ LUNGE SIDE, ¼ STEP FWD, FULL TURN SPIRAL, STEP LOCK, SERPIENTE

1-2	¼ à G... Lunge PG côté genou G fléchis en poussant main D devant le buste, ¼ à D... revenir appui PD avant (6:00)
3	Pas PG avant spiral tour complet à D en enroulant PD autour de jambe G… (6:00)
4&	Pas PD avant, Lock PG derrière PD

Restart ici sur la première partie B

5	Pas PD avant avec sweep PG d'arrière en avant
6&7	Croisé PG devant PD, Pas PD côté, Croisé PG derrière PD avec sweep PD d'avant en arrière
8&	Croisé PD derrière PG, Pas PG côté