

# Catch & Release (fr)

**COPPER** **KNOB**  
BY SPEEDSHEETS

Count: 32

Wall: 4

Level: Novice - Intermédiaire

Choreographer: José Miguel Belloque Vane (NL) & Tokyo Ladies (JP) - Août 2015

Music: Catch & Release (Deepend Remix) - Matt Simons



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 11 / 2015

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 16 temps –

Séquence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16 - 12 : 00 - (rock sweep ¼ L)

## CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ RIGHT, BACK, ¼ RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS

- 1 CROSS PG devant PD
- 2&3 ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
- 4.5 1/4 de tour D . . . . pas PG arrière - 3 : 00 - 1/4 de tour D . . . . pas PD côté D
- 6&7 CROSS ROCK STEP G devant , revenir sur PD derrière - pas PG côté G - 6 : 00 -
- 8 CROSS PD devant PG

## LEFT MAMBO CROSS, RIGHT MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP

- 1&2 ROCK STEP latéral syncopé G côté G , revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD
- 3&4 ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
- 5&6 SHUFFLE LOCK G avant : pas PG avant - LOCK PD derrière PG - pas PG avant
- &7& SHUFFLE LOCK D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD - pas PD avant
- 8 pas PG avant

## FORWARD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE

- 1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière . . . . SWEEP pointe PD en dehors ( d'avant en arrière )
- 3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
- &5.6 petit pas BALL PG côté G - CROSS PD devant PG - HOLD
- & petit pas BALL PG côté G
- 7&8 CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

## ¼ LEFT, FORWARD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ LEFT, ¼ LEFT, STEP, ½ LEFT, BACK, ½ LEFT, WALKS LEFT-RIGHT

- &1.2 1/4 de tour G . . . . petit pas PG avant - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - 3 : 00 -
- 3&4 SAILOR STEP D : CROSS BALL PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . pas PG côté G - CROSS PD devant PG - 12 : 00 -
- 5 1/4 de tour G . . . . pas PG avant
- 6.7 FULL TURN G : 1/2 tour G . . . . pas PD arrière - 1/2 tour G . . . . pas PG avant - 3 : 00 -
- 8 pas PD avant - 9 : 00 -

**TAG : après les 2ème et 7ème murs**

## TWO TURNS ½ RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP

- 1.2 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D ( appui PD )
- 3.4 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D ( appui PD )
- &5.6 SWITCH : pas PG à côté du PD - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière
- 7&8 COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

**FIN : sur le 10ème mur, après 16 temps . . . .**

1.2            ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière . . . . SWEEP pointe PD en dehors ( d'avant en arrière )

3&4            CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . . pas PG côté G - pas PD avant - 12 : 00 -

---