|  |  |
| --- | --- |
| Heaven Help Me (fr) |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . | | | | | | |
| **Compte:** | 32 | **Mur:** | 2 | **Niveau:** | Ultra Débutant | . |
| **Chorégraphe:** | Nath SASSARO (FR) - Avril 2021 | | | | |
| **Musique:** | Heaven Help Me - Rob Thomas | | | | |
| . | | | | | | |

**Intro : 32 comptes**

**SQ1 : Side Rock - Cross (R, L)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | PD à D (1) Replacer le PDC sur le PG (2) |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Croiser PD devant PG (3) Pause (4) |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | PG à G (5) Replacer le PDC sur le PD (6) |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Croiser PG devant PD (7) Pause (8) |

**SQ2 : Rock Fwd - Back step - Coaster Step**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Avancer PD (1) Replacer le PDC sur le PG (2) |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Reculer PD back (3) Pause (4) |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Reculer PG (5) Poser PD à côté du PG (6) (PDC sur PD) |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Avancer PG (7) Pause (8) |

**SQ3 : Step Fwd - 1/4T -Cross- Side Step - 1/4T - Side Step - Cross**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Avancer PD (1) ¼ T à G (2) (PDC sur PG) |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Croiser PD devant PG (3) Pause (4) |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | PG à G (5) PD à D en faisant ¼ T à D (6) |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Croiser PG devant PD (7) Pause (8) |

**SQ4 : Side step - Touch - ¼ T - Step Fwd - Touch (x2)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | PD à D (1) Toucher la pte du PG à côté du PD (2) (garder le PDC sur PD) |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | ¼ T à gauche en avançant le PG (3) Toucher la pte du PD à côté du PG (4) |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | PD à D (5) Toucher la pte du PG à côté du PD (6) (garder le PDC sur PD) |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | ¼ T à gauche en avançant le PG (7) Toucher la pte du PD à côté du PG (8) |

**Final : Vous serez sur le mur de 12 :00**

**Faites les 16 premiers temps (la danse s'arrête après le coaster step de la SQ2)**

**Bonne danse**

**D=Droite - G=Gauche - AV = Avant - PD= Pied droit PG=Pied Gauche PDC=Poids Du Coprs Pte=Pointe**

**Contact: natsas@orange.fr 1/1**