

Can't Hold Us (Fr)

Count: 64

Wall: 2

Level: Intermédiaire

Choreographer: Aline Morel [France] (Octobre 2019)

Music: Can't Hold Us (Feat. Ray Dalton) – Macklemore & Ryan Lewis – the Heist



Intro : 16 comptes

Sec 1 : ROCK SIDE L, ROCK FWD, ROCK SIDE L, SWITCH, ROCK SIDE R

- 1-2 ROCK STEP latéral G : pas PG côté G (1), revenir sur PD (2)
3-4 ROCK STEP avant G : pas PG avant (3), revenir sur PD (4)
5-6 ROCK STEP latéral G : pas PG côté G (5), revenir sur PD (6)
&7-8 Pas PG à côté du PD (&), ROCK STEP latéral D : pas PD côté D (7), revenir sur PG (8)

Sec 2 : SWITCH, POINTE L, SWITCH, POINTE R, TOGETHER, ROCK SIDE L, CROSS, ¼ TURN R, ROCK FWD

- &1&2 Pas PD à côté du PG (&), pointe PG côté G (1), pas PG à côté du PD (&), pointe PD côté D (2)
&3-4 Pas PD à côté du PG (&), ROCK STEP latéral G : pas PG côté G (3), revenir sur PD (4)
5-6 CROSS PG derrière PD (5), ¼ de tour à D ... pas PD devant (6) [3H]
7-8 ROCK STEP avant G : pas PG avant (7), revenir sur PD (8)

Sec 3 : ½ TURN L, ½ TURN L, BACK WALK R-L, ¼ TURN R, POINTE L, ¼ TURN L SWEEP, ¼ TURN L SWEEP

- 1-2 ½ tour à G ... pas PG avant [9H] (1) : prendre appui sur PG mais continuer à tourner d' ½ tour à G supplémentaire avec la jambe droite allonger derrière [3H] (2)
3-4 Pas PD arrière (3), pas PG arrière (4)
5-6 ¼ de tour à D ... pas PD côté D (5) [6H], pointe PG côté G (6)
7-8 ¼ de tour à G ... pas PG avant avec SWEEP PD avant [3H] (7) faire ¼ de tour à G supplémentaire en appui sur BALL PG en continuant le SWEEP PD avant [12H] (8)

Sec 4 : JAZZ BOX ¼ TURN R, JAZZ BOX ¼ TURN R

- 1-2-3-4 JAZZ BOX D : CROSS PD devant PG (1), ¼ de tour à D ... pas PG arrière (2) [3H], pas PD côté D (3), pas PG à côté du PD (4)
5-6-7-8 JAZZ BOX D : CROSS PD devant PG (5), ¼ de tour à D ... pas PG arrière (6) [6H], pas PD côté D (7), pas PG à côté du PD (8)

* Restart ici pendant le 3ème et 6ème mur, vous serez alors face à 6H et 12H.

Rajouter (TOUCH PG à côté du PD) au lieu du compte 8. Puis reprendre la danse du début.

Sec 5 : ROCK FWD WITH SWEEP, R BACK WITH SWEEP, L BACK WITH SWEEP, SAILOR STEP R, L SIDE INTO HIP DIPS,

- 1-2-3-4 ROCK STEP avant D : pas PD avant (1), revenir sur PG avec SWEEP PD d'avant en arrière (2), pas PD arrière avec SWEEP PG d'avant en arrière (3), pas PG arrière avec SWEEP PD d'avant en arrière (4)
5&6 SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG (5), petit pas PG côté G (&), pas PD côté D (6)
7-8 ROCK STEP G latéral G tout en pliant légèrement les genoux et en commençant à pousser les hanches de G à D (7) continuer à pousser les hanches à D en revenant en appui sur PD côté D et en redressant les genoux (8)

Sec 6 : L SIDE INTO HIP DIPS, L BEHIND WITCH R HITCH, R BEHIND, ¼ TURN L, ¼ TURN L, DRAG

- 1-2 ROCK STEP G latéral G tout en pliant légèrement les genoux et en commençant à pousser les hanches de G à D (1) continuer à pousser les hanches à D en revenant en appui sur PD côté D et en redressant les genoux (2)
- 3-4 CROSS PG derrière PD avec HITCH du genou D « OUT » côté D (3), CROSS PD derrière PG (4)
- 5-6 ¼ de tour à G ... pas PG avant (5) [3H], pas PD avant (6)
- 7-8 ¼ de tour à G ... grand pas PG côté G (7) [12H], DRAG PD vers PG (8)

Sec 7 : WEAVE, ROCK CROSS R, ROLLING VINE R, DRAG

- 1&2& WEAVE : CROSS PD devant PG (1), pas PG côté G (&), CROSS PD derrière PG (2), pas PG côté G (&)
- 3-4 ROCK CROSS D : pas PD devant PG (3), revenir sur PG (4)
- 5-6-7 ROLLING VINE D : ¼ de tour à D ... pas PD avant [3H] (5), ½ tour à D ... pas PG arrière [6H] (6), ½ tour à D ... grand pas PD côté D [12H] (7)
- 8 DRAG PG vers PD (8)

Sec 8 : JAZZ BOX ½ TURN L, OUT, IN

- 1-2-3-4 JAZZ BOX ½ TOUR G : CROSS PG devant PD (1), ¼ de tour à G ... pas PD arrière [9H] (2), pas PG côté G (3), ¼ de tour à G ... pas PD avant [6H] (4)
- 5-6 Pas PG côté G « OUT » (5), pas PD côté D « OUT » (6) [pieds APART]
- 7-8 Pas PG au centre « IN » (7), pas PD à côté du PG (8)

*** RESTART : Section 4, pendant le 3ème et 6ème mur, vous serez face à 6H et 12H. Remplacer le compte 8 « Pas PG à côté du PD » part (TOUCH PG à côté du PD) puis reprendre la danse du début.**

Contact : aline.linedance@gmail.com
