No Vale la Pena (P) (fr)

Compte: 72 **Mur:** 0 **Niveau:** Danse de partenaire stationnaire, débutant-Intermédiaire facile.

Chorégraphe: Linda Pelletier (CAN) - Février 2022
Musique: No Vale la Pena - The Mavericks

Danse de partenaire stationnaire,
Position Closed - Homme Face à L.O.D - Femme face à R.L.O.D.

Les pas de l'homme et de la femme sont opposés sauf, si indiqué
La danse débute avec les paroles

PARTIE A
[1-8] H : Shuffle Fwd, Rocking Chair, Slide, Hold
[1-8] F : Shuffle Back, Rocking Chair, Slide, Hold

1&2	H : Shuffle avant PG, PD, PG
	F : Shuffle arrière PD, PG, PD
3-4-5-6	H : Rock du PD avant - Retour sur le PG - Rock du PD arrière - retour sur le PG
	F : Rock du PG arrière - Retour sur le PD - Rock du PG avant - Retour sur le PD
7-8	H : Glisser le PD vers l'avant et transfert de poids - Pause
	F : Glisser le PG vers l'arrière et transfert de poids - Pause

[9-16] H : Shuffle Fwd, Rocking Chair, Slide, Hold
[9-16] F : Shuffle Back, Rocking Chair, Slide, Hold

1&2	H : Shuffle avant PG, PD, PG
	F : Shuffle arrière PD, PG, PD
3-4-5-6	H : Rock du PD avant - Retour sur le PG - Rock du PD arrière - retour sur le PG
	F : Rock du PG arrière - Retour sur le PD - Rock du PG avant - Retour sur le PD
7-8	H : Glisser le PD vers l'avant et transfert de poids - Pause
	F : Glisser le PG vers l'arrière et transfert de poids - Pause

[17-24] H : (Shuffle ¼ Turn Right) x2, Rock Back , Recover, Tap, Hold
[17-24]F : (Shuffle ¼ Turn Right) x2, Rock Back , Recover, Tap, Hold
Après les 2 ¼ de tour l'homme sera RLOD et la femme LOD

1&2	H : Shuffle ¼ tour vers la droite PG, PD, PG
	F : Shuffle ¼ tour vers la droite PD, PG, PD
3&4	H : Shuffle ¼ tour vers la droite PD, PG, PD
	F : Shuffle ¼ tour vers la droite PG, PD, PG

Lâcher les mains D homme, et G femme
Position One Hand Hold,

5-6	H : Rock du PG arrière - retour sur PD
	F : Rock du PD arrière - Retour sur PG

Reprendre les mains D homme et G femme
Position Closed;

7-8	H : Pointe du PG à côté du PD - Pause
	F : Pointe du PD à côté du PG - Pause

[25-32] H : Shuffle Back Diagonal L, Rock Back, Recover, Shuffle Back diagonal, Rock Back Recover
[25-32] F : Shuffle Fwd Diagonal R, Rock Step, Recover, Shuffle Fwd diagonal, Rock Step, Recover

1&2	H : Diagonal gauche : Shuffle arrière PG, PD, PG 07 :30
	F : Diagonal droit : Shuffle avant PD, PG, PD 01 :30
3-4	H : PD arrière avec le poids - Retour du poids sur le PG
	F : PG avant avec le poids - Retour du poids sur le PD
5&6	H : Diagonal droit : Shuffle arrière PD, PG, PD 04 :30

F : Diagonal gauche : Shuffle avant PG, PD, PG 10 :30
7-8 H : PG arrière avec le poids - Retour du poids sur le PD
F : PD avant avec le poids - Retour du poids sur le PG

[33-40] H : (Shuffle ¼ Turn Right) X2, Rock Back, Recover, Tap, Pause
[33-40] F : (Shuffle ¼ Turn Right) X2, Rock Back , Recover, Tap, Pause
Après les 2X ¼ de tour l'homme sera en LOD et la femme en RLOD
1&2 H : Shuffle ¼ de tour vers la droite PG, PD, PG
F : Shuffle ¼ de tour vers la droite PD, PG, PD
3&4 H : Shuffle ¼ tour vers la droite PD, PG, PD
F : Shuffle ¼ tour vers la droite PG, PD, PG
Lâcher les mains D homme, et G femme
Position One Hand Hold
5-6 H : Rock du PG arrière - retour sur PD
F : Rock du PD arrière - retour sur PG
Reprendre les mains D de l'homme et G de la femme
Position Closed,
7-8 H : Pointe du PG à côté du PD- Pause
F : Pointe du PD à côté du PG - Pause

Partie B
[1-8] H : Rock Step, Recover, Shuffle Back diagonal Left, Step 1/8 Turn to Right, Together, Shuffle Fwd diagonal Right
[1-8] F : Rock Back, Recover, Shuffle FWD diagonal Right, Step 1/8 Turn to Right, Together, Shuffle Back diagonal Left
1-2 H : Rock du PG avant - retour sur PD
F : Rock du PD arrière - retour sur PG
3&4 H : Diagonale gauche : Shuffle arrière 1/8 de tour PG, PD, PG 01 :30
F : Diagonale droit : Shuffle avant 1/8 de tour PD, PG, PD 04 :30
L'homme est en position OLOD, la femme ILOD
5-6 H : 1/8 tour à droite PD à droite - PG à côté du PD
F : 1/8 tour à droite PG à gauche - PD à côté du PG
7&8 H : Diagonale droit : Shuffle avant 1/8 tour PD, PG, PD 04 :30
F : Diagonal gauche : Shuffle arrière 1/8 tour PG, PD, PG 01 :30

[9-16] H : 1/8 Turn to Left Step, Together, Triple Step ¼ Turn to Right, Rock Back, Recover, Chasse to Right
[9-16] F : 1/8 Turn to Right, Step, Together, Shuffle ¾ Turn to Left , Rock Back , Recover, Chasse to Left
L'homme est en position RLOD et la femme en LOD
1-2 H : 1/8 tour à droite PG à gauche - PD à côté du PG :
F : 1/8 tour à droite PD à droite - PG à côté du PD
On se lâche les mains D homme, et main G femme. La femme passe sous son bras droit
Position One Hand Hold. L'homme en position OLOD et la femme en position ILOD
3&4 H : Triple Step ¼ tour à droite PG, PD, PG
F : Shuffle 3/4 tour à gauche PD, PG, PD
5-6 H : PD arrière - retour sur PG
F : PG arrière - retour sur PD
On garde les autres mains et on reprend les mains D homme, et G femme.
Position Open Double Hand Hold
7&8 H : Chassé vers la droite PD, PG, PD
F : Chassé vers la gauche PG, PD, PG

[17-24] H : Rock Back, Recover, Triple Step, Rock Back, Recover, Triple Step
[17-24] F : Rock Back, Recover, Shuffle ½ Turn to Left, : Rock Back, Recover, Shuffle ½ Turn to Right
1-2 H : PG arrière - retour sur PD
F : PD arrière - retour sur PG
La femme passe en dessous de son bras droit

Position Wrap. La femme sera en position OLOD

3&4	H : Triple Step PG, PD, PG
	F : Shuffle ½ tour à gauche PD, PG, PD
5-6	H : Rock du PD arrière - retour sur PG
	F : Rock du PG arrière - retour sur PD

La femme passe en dessous de son bras droit
Position Double Hand Hold. La femme sera en position ILOD

7&8	H : Triple Step PD, PG, PD
	F : Shuffle ½ tour à droite PG, PD, PG

[25-32] H : Rock Back, Recover, Shuffle ¾ Turn to Left, Rock Back, Recover, Together, Tap
[25-32] F : Rock Back, Recover, Shuffle ¾ Turn to Left, Rock Back, Recover, Together, Tap

1-2	H : Rock du PG arrière - retour sur PD
	F : Rock du PD arrière - retour sur PG

On se lâche les mains

3&4	H : Shuffle ¾ tour vers la gauche PG, PD, PG
	F : Shuffle ¾ tour à gauche PD, PG, PD

On se reprend les mains G homme et D femme
Position One Hand Hold, L'homme en position LOD, la femme en position RLOD

5-6	H : PD arrière - retour sur PG
	F : PG arrière - retour sur PD

On reprend les autres mains pour la position de départ
Position Closed

7-8	H : PD à côté du PG - Touch du PG à côté du PD
	F : PG à côté du PD - Touch du PD à côté du PG

Finale
Faire les pas de 1 à 11. Remplacer les pas 12 et 13 par 2 Stomps
H : Stomp G - Stomp D
F : Stomp D - Stomp G
Bonne danse!