Can't Help Myself (fr)

拍数: 48 **墙数:** 4 **级数:** Intermédiaire
编舞者: Guy Dubé (CAN), Michel Auclair (CAN) & Julie Lépine (CAN) - Mars 2020
音乐: Can't Help Myself - Dean Brody & The Reklaws

Intro : 15 comptes.
Séquence : 48,48,8(tag)-48-48-32(restart)-48-16

[1-8] SIDE, CROSS, SIDE, HEEL TOUCH in 1/4 TURN L, TOGETHER, TOUCH, ROCK STEP, RECOVER, SAILOR STEP in 3/8 TURN R

1-2	Pied D à droite, pied G croisé derrière le pied D
&3	Pied D à droite, 1/4 tour à gauche et toucher le talon G devant - 9 :00
&4	Pied G à côté du pied D, toucher la pointe D à côté du pied G
5	Pied D devant le pied G avec le poids
6	Retour du poids sur le pied G avec rond de jambe D en demi-cercle de l'avant vers l'arrière
7&8	Pied D croisé derrière le pied G, 3/8 tour à droite et pied G à gauche, pied D sur place - 1 :30

[9-16] ROCK STEP, RECOVER, TOGETHER, HEEL SWITCHES, TOGETHER , ROCK STEP, RECOVER, TRIPLE STEP BACK

1-2	Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D
&3	Pied G à côté du pied D, toucher le talon D devant
&4	Pied D à côté du pied G, toucher la talon G devant
&5-6	Pied G à côté du pied D, pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G
7&8	Lever le genou D et triple step D,G,D derrière - 1 :30

[17-24] 3/8 TURN L, 1/2 TURN L, COASTER STEP, 2X (HEEL-TOGETHER-POINT)

1-2 3	3/8 tour à gauche et pied G devant, 1/2 tour à gauche et pied D derrière - 3 :00
3&4	Pied G derrière, pied D à côté du pied G, pied G devant
5&6	Toucher le talon D devant, pied D à côté du pied G, pointe G à gauche
7&8	Toucher le talon G devant, pied G à côté du pied D, pointe D à droite

[25-32] CROSS SHUFFLE to L, 1/4 TURN R AND SHUFFLE BACK, ROCK BACK, RECOVER, FULL TURN L

1-2	Lever le genou D et shuffle croisé D,G,D à gauche
3&4	1/4 tour à droite et lever le genou G et shuffle derrière avec G,D,G - 6 :00
5-6	Pied D derrière avec le poids, retour du poids sur le pied G
7-8	1/2 tour à gauche et pied D derrière, 1/2 tour à gauche et pied G devant

Restart: À la 5ième répétition de la danse, face à 12 :00,
faire les 32 comptes premiers comptes et recommencer la danse du début face à - 6 :00.

[33-40] 2X (STEP-LOCK-STEP), ROCK STEP, RECOVER, SHUFFLE BACK

1&2	Pied D devant, pied G bloqué derrière le pied D, pied D devant
3&4	Pied G devant, pied D bloqué derrière le pied G, pied G devant
5-6	Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G
7&8	Lever le genou D et shuffle derrière avec D,G,D

[41-48] SAILOR STEP, SAILOR STEP in 1/4 TURN R, SHUFFLE FWD, KICK-BALL-CHANGE

1&2	Pied G croisé derrière le pied D, pied D à droite, pied G à gauche
3&4	Pied D croisé derrière le pied G, 1/4 tour à droite et pied G à gauche, pied D à droite - 9 :00
5&6	Shuffle devant avec G,D,G
7&8	Coup de pied D devant, plante D à côté du pied G, pied G sur place

TAG : Après la 2ième répétition de la danse, face à 6 :00 ajouter les 8 comptes suivant :

[1-8] ROCK STEP, RECOVER, TRIPLE STEP in FULL TURN R, ROCK STEP, RECOVER, COASTER STEP

1-2	Pied D devant avec le poids, retour du poids sur le pied G
3&4	Triple step D,G,D sur place en 1 tour complet à droite
5-6	Pied G devant avec le poids, retour du poids sur le pied D
7&8	Pied G derrière, pied D à côté du pied G, pied G devant

AMUSEZ-VOUS !
GUY, MICHEL & JULIE

Last Update: 4 Mar 2025