Help ! (fr)

拍數: 64 牆數: 4 級數: Intermédiaire
編舞者: Adriano Castagnoli (IT) - Avril 2010
音樂: Sassafras Gap - Lee Kernaghan

Alt. - Heaven Help The Heart - Aaron WATSON - BPM 212

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 9 / 2015
Chorégraphies en français, site : http://www.speedirene.com

Introduction : 8 + 32 = 40 temps

SWIVEL RIGHT, HOOK, STEP, HOOK, ROCK BACK, STOMP

1.2	SWIVEL des pointes sur diagonale D - SWIVEL des talons sur diagonale D
3.4.5	HOOK PD devant cheville G - pas PD avant - HOOK PG derrière jambe D
6.7.8	JUMP sur PG arrière , revenir JUMP sur PD avant - STOMP-up sur PG

FLICK UP, STOMP, HOOK & TURN ¼ TO LEFT, STOMP, HEEL SPLIT, PIVOT ¾ LEFT

1.2	FLICK PG de côté , légèrement arrière - STOMP PG
3.4	HOOK PG devant cheville D , avec 1/4 de tour G - STOMP PG avant
5.6	HEEL SPLIT : écarter les talons - resserrer les talons
7.8	pas PD avant - 3/4 de tour PIVOT vers G (appui PG)

GRAPEVINE RIGHT ¼ TURN, HOLD, PIVOT ½ RIGHT, STEP, SCUFF

1.2.3	TURNING VINE à D : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - 1/4 de tour D . . . . pas PD avant
4	HOLD
5.6	pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD)
7.8	pas PG sur diagonale avant G - SCUFF talon D à côté du PG

JUMPING JAZZ BOX TURN ¼ RIGHT AND TOE, PENDULUM LEFT, KICK, STOMP

1 - 4	JUMPING JAZZ BOX : JUMP - CROSS PD par-dessus PG - JUMP sur PG arrière + KICK PD avant . . . . 1/4 de tour D . . . . JUMP sur PD avant - TOUCH pointe PG arrière
5.6	FLICK talon G sur diagonale arrière G - HOOK PG devant cheville D
7.8	KICK PG avant - STOMP PG

RESTART : Musique de Lee Kernaghan, après 32 temps, du 3ème mur et du 4ème mur, reprenez la DANSE au début
Musique de Aaron Watson, après 32 temps, du 3ème mur, reprenez la DANSE au début

TWIST TO LEFT, STOMP, KICK, HOOK, KICK, STOMP

1.2.3	SWIVEL des talons sur diagonale G - SWIVEL des pointes sur diagonale G - SWIVEL des talons sur diagonale G
4.5.6	STOMP PD - KICK PD avant - HOOK PD devant cheville G
7.8	KICK PD avant - STOMP PD

KICK BACK, STOMP, TURN ¼ RIGHT AND KICK, STOMP, ROCK BACK, HITCH AND SLAP, STOMP

1.2	FLICK PD arrière - STOMP PD
3.4	1/4 de tour D . . . . KICK PD avant - STOMP PD
5.6	ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant
7.8	HITCH genou D devant + SNAP main D sur genou D - STOMP PD avant

SWIVEL HEELS, turn ½ left, HOLD, COASTER STEP LEFT, SCUFF

1.2	SWIVEL des talons sur diagonale D - SWIVEL des talons au centre

3.4	SWIVEL des talons sur diagonale D , avec 1/2 tour G - HOLD
5.6.7	SLOW COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant
8	SCUFF talon D à côté du PG

LOCK FORWARD RIGHT, TOE, ROCK BACK LEFT, STOMP (TWICE)

1.2.3	STEP-LOCK-STEP D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) - pas PD avant
4	TOUCH pointe PG arrière
5.6	ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant
7.8	STOMP PG à côté du PD - STOMP PG à côté du PD