# Hold On (fr)

**拍數:** 64 **牆數:** 1 **級數:** avançé phrasée
**編舞者:** Géraldine Beluche (FR) & Stéphanie Bijon (FR) - Avril 2025
**音樂:** Hold On - Chord Overstreet

**Séquence : AB AB AB**
**Intro : 16 comptes**

**Part A : 32 comptes toujours face à 12:00**
**[1-8] STEP BACK R W/ SWEEP L, BEHIND SIDE 1/8 R STEP FWD, RUN R L R W/ HITCH, STEP BACK L, STEP BACK R, 1/4 L W/ SWAY L, SWAY R, SWAY L**

| | |
|---|---|
| 1 | Pas PD en arrière avec sweep G de l'avant vers l'arrière (1) |
| 2&3 | Croiser PG derrière PD (2), Pas PD à D (&), 1/8 de tour à D, pas PG en avant (3) 01:30 |
| 4&5 | Run D en avant (4), Run G en avant (&), Run D en avant avec hitch du PG (5) |
| 6&7 | Pas PG en arrière (6), Pas PD en arrière (&), ¼ de tour à G, pas PG à G avec sway G (7) 10:30 |
| 8& | Sway D (8), Sway G (&) |

**[9-16] 1/8 R STEP R FWD W/ SWEEP L, CROSS L, 1/4 L STEP BACK R, ¼ L STEP L FWD, FULL TURN L, ½ L STEP BACK R W/ SWEEP L, BEHIND SIDE CROSS ROCK L, RECOVER R, ¼ L STEP L FWD**

| | |
|---|---|
| 1 | 1/8 de tour à D, Pas PD en avant avec sweep PG d'arrière en avant (1) 12:00 |
| 2&3 | Croiser PG devant PD (2), 1/4 de tour à G, pas PD en arrière (&), ¼ de tour à G, pas PG en avant(3) 06:00 |
| 4&5 | ½ tour à G, pas PD en arrière (4), ½ tour à G, pas PG en avant (&), ½ tour à G, pas PD en arrière avec sweep PG d'avant en arrière (5) 12:00 |
| 6&7 | Croiser PG derrière PD(6), Pas PD à D (&), Rock PG devant PD (7) |
| 8& | Revenir sur PD (8), ¼ de tour à G, pas PG en avant (&) 09:00 |

**[17-24] ¼ TURN L STEP R SIDE W/ARM, BEHIND ¼ TURN R, SIDE ROCK L ¼ TURN, RECOVER R, RUN L R, ROCK L FWD, RECOVER R, STEP BACK L, ¼ TURN R W/ARM, CROSS ROCK L, RECOVER R**

| | |
|---|---|
| 1 | ¼ de tour à G, pas PD à D en poussant le bras droit vers la G, avec la paume ouverte face au mur, au niveau de la poitrine et en regardant à G (1) 06:00 |
| 2&3 | Croiser PG derrière PD (2), ¼ de tour à D, pas PD en avant (&), ¼ de tour à D, rock PG à G (3) 12:00 |
| &4&5 | Revenir sur PD (&), Run G en avant (4), Run D en avant (&), Rock PG devant (5) |
| 6&7 | Revenir sur PD (6), Pas PG en arrière (&), ¼ de tour à D, pas PD à D en baissant le bras G à G et le remontant à D en ½ cercle (7) 03:00 |
| 8& | Cross Rock PG devant PD (8), Revenir sur PD (&) |

**[25-32] ¼ L STEP L FWD, R STEP TURN 1/2 L W/ R ARM, 1/4 L STEP R SIDE, ARMS MOVEMENT, CROSS R, ¼ R STEP L BACK, ROCK BACK R, RECOVER L, FULL TURN L, STEP R FWD**

| | |
|---|---|
| 1 | ¼ de tour à G, pas PG en avant (1) 12:00 |
| 2&3 | Pas PD en avant en levant le bras D vers l'avant et le ramenant vers soi (2), ½ tour à G, pas PG en avant (&), ¼ de tour à G, rock PD à D (3) 03:00 |
| &4&5 | Revenir sur PG (&), Faire un mouvement de battement de coeur avec les mains sur les comptes 4&, Croiser PD devant PG (5) |

**Note : Mouvement de coeur seulement sur les 2 premiers A. Faire Hold sur les comptes 4& du dernier A**

| | |
|---|---|
| 6&7 | ¼ de tour à D, pas PG en arrière (6), Rock PD en arrière (&), Revenir sur PG (7) 06:00 |
| &8& | ½ de tour à G, pas PD en arrière (&), ½ tour à G, pas PG en avant (8), Pas PD en avant (&) |

**Part B : 32 counts**
**[1-8] STEP L SIDE, ARMS MOVEMENT, STEP BACK R, STEP BACK L, BACK ROCK R W/ ARM MOVEMENT, RECOVER L FWD, R STEP TURN L**

| | |
|---|---|
| 1 | Pas PG à G (1) |

| | |
|---|---|
| 2&3& | Lever le bras D devant à hauteur de poitrine avec les paumes ouvertes face au mur (2), Lever le bras G devant à hauteur de poitrine avec les paumes ouvertes face au mur (&), Fermer le poing D et le ramener vers soi (3), Fermer le poing G et le ramener vers soi (&) |
| 4&5 | Pas PD en arrière (4), Pas PG en arrière (&), Rock PD en regardant à D et en levant son bras D avec l'index pointé à D (5) |
| 6-7-8 | Revenir sur PG (6), Pas PD en avant (7), ½ tour à G, pas PG en avant (8) 12:00 |

**[9-16] CLOSE R, STEP BACK L & R W/ ARM MOVEMENT, ¼ L STEP L SIDE W/SWAY L, SWAY R & L, BASIC NC R W/ARM, ¼ L STEP L FWD, ROCK R FWD, RECOVER L**

| | |
|---|---|
| 1 | Assembler PD à côté du PG (1) |
| 2&3 | Pas PG en arrière en ramenant le bras G vers soi (2), Pas PD en arrière en ramenant le bras D vers soi (&), ¼ de tour à G, pas PG à G avec sway G (3) 09:00 |
| 4& | Sway D (4), Sway G (&) |
| 5-6& | Pas PD à D en regardant à D et en levant son bras D avec l'index pointé à D (5), Pas PG derrière PD (6), Croiser PD devant PG (&) |
| 7-8& | ¼ de tour à G, pas PG en avant (7), Rock PD en avant (8), Revenir sur PG (&) 06:00 |

**[17-24] CLOSE R W/ARM R, ARM L, CLOSE ARMS, BASIC R, ¼ L STEP L FWD AND ½ L W/ARABESQUE, STEP R BACK AND ½ L W/SWEEP, STEP L FWD, ¼ L SIDE ROCK R**

| | |
|---|---|
| 1-2-3 | Assembler PD à côté du PG en levant le bras D à D (1), Lever le bras G à G (2), Ramener les 2 bras vers sa poitrine et plier légèrement les genoux (3) |
| 45& | Pas PD à D (4), Pas PG derrière PD (5), Croiser PD devant PG (&) |
| 6-7 | ¼ de tour à G, pas PG devant avec ½ tour à G et une arabesque du PD (6), Pas PD en arrière avec ½ tour à G et un sweep du PG (7) 03:00 |
| 8& | Pas PG en avant (8), ¼ de tour à G, rock PD à D (&) 12:00 |

**[25-32] RECOVER L, ARMS MOVEMENT, STEP BACK R, STEP BACK L, BACK ROCK R W/ ARM MOVEMENT, RECOVER W/SWAY L, SWAY R, ¼ L STEP L FWD, R STEP TURN 1/2 L, TURN ½ L**

| | |
|---|---|
| 1 | Revenir sur PG (1) |
| 2&3& | Lever le bras D devant à hauteur de poitrine avec les paumes ouvertes face au mur (2), Lever le bras G devant à hauteur de poitrine avec les paumes ouvertes face au mur (&), Fermer le poing D et le ramener vers soi (3), Fermer le poing G et le ramener vers soi (&) |
| 4&5 | Pas PD en arrière (4), Pas PG en arrière (&), Rock PD en regardant à D et en levant son bras D avec l'index pointé à D (5) |
| 6&7 | Revenir sur PG avec sway G (6), Sway D (&), ¼ de tour à G, pas PG en avant (7) 12:00 |
| 8& | Pas PD en avant (8), ½ tour à G, pas PG en avant (&), ½ tour à G, pas PD en arrière et sweep G (1er compte de la partie A) |

---