

# I Promised Myself (fr)

**COPPER** **KNOB**  
BYEPOSTETS

**Count:** 32

**Wall:** 4

**Level:** Débutant - Intermédiaire

**Choreographer:** Eric Lecardonnell (FR) - Mars 2014

**Music:** I Promised Myself - Nick Kamen



**Démarrage: Intro 3 x 8 temps**

## **R SIDE ROCK ¼ TURN, R SHUFFLE FWD, L SIDE ROCK, BEHIND SIDE CROSS**

- 1 -2 Pas PD (rock) à droite, revenir sur G avec ¼ de tour à gauche (9h)
- 3&4 Pas chassé DGD en avant
- 5 -6 Pas PG (rock) à gauche, revenir sur D
- 7&8 Pas PG croisé derrière PD, PD à droite, PG croisé devant PD

## **R SIDE SUFFLE ¼ TURN, RIGHT STEP TURN ½, FULL TURN R, STEP L DIAGONAL, TOUCH**

- 1&2 Pas PD à droite, et PG à côté de PD, ¼ de tour à droite PD devant (12h)
- 3 -4 Pas PG en avant, ½ tour à droite (6h) et poids du corps sur D
- 5 -6 Tour complet à droite, ½ tour à droite (12h) PG derrière, ½ tour à droite (6h) PD devant
- 7 -8 Pas PG devant dans la diagonale gauche, PD (touch) derrière PG

**Variante plus simple: sur les comptes 5 -6 faire deux pas de marche PG et PD**

**RESTART: au 8ème mur après 16 comptes**

## **KICK, KICK, R SAILOR WITH 1/4 TURN R, ¼ TURN L SIDE ROCK, L CROSS SHUFFLE**

- 1 -2 Kick PD devant, kick PD à droite
- 3&4 Pas PD (sur la plante) en arrière, ¼ de tour à droite (9h) et PG sur place, PD devant
- 5 -6 Pas PG (rock) à devant, revenir sur PD avec ¼ de tour à droite (12h)
- 7&8 Pas PG croisé devant PD, pas PD à droite, pas PG croisé devant PD (pdc PG)

## **R SIDE, HOLD, R BALL SIDE ROCK, JAZZ BOX WITH ¼ TURN**

- 1 -2 Pas PD à droite, hold
- &3-4 Rassembler PG à côté du droit, pas PD (rock) à droite, revenir sur PG
- 5 -6 Pas PD croisé devant PG, ¼ de tour à droite (3h) PG derrière
- 7 -8 Pas PD à droite, croiser PG devant PD

**REPEAT & HAVE FUN**

Mise à jour le 22 mars 2014

Contact: [eric.lecardonnell@bbox.fr](mailto:eric.lecardonnell@bbox.fr) site : CountryRock Dancers (29)