

My Heart Is a Bar (P) (fr)

COPPER KNOB
STEPSHEETS

拍数: 32 墙数: 0 级数: Danse de partenaire Intermédiaire
编舞者: Helene Lavoie (CAN) & Michel Auclair (CAN) - Novembre 2019
音乐: My Heart Is a Bar - Old Dominion



Position Double Hand Hold

Homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.

Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé sauf, si indiqué.

Intro de 16 comptes

[1-8] H : Back Mambo, Side Shuffle, Side Shuffle, Coaster Step,

[1-8] F : Back Mambo, Jazz Box, Side Shuffle, Step ½ turn, Step ¼ turn, Step ¼ turn,

1&2 H : Rock PG derrière, Revenir sur PD, PG devant,

F : Rock PD derrière, Revenir sur PG, PD devant,

Lâcher main gauche H et main droite F.

Position : Épaule droite à épaule droite.

3&4 H: Side Shuffle PD, PG, PD,

F : PG croisé légèrement devant PD, Reculer PD, PG à gauche à côté de PD

Position : Dos à dos. H face à L.O. D. et F face à R. L.O. D.

Placer main droite H et main gauche F sur la hanche droite de l'homme.

5&6 H: Side Shuffle PG, PD, PG,

F : Side Shuffle PD, PG, PD,

Lâcher main droite H, main gauche F. Reprendre main gauche de l'homme et main droite de la femme.

7&8 H : Reculer PD, Assembler PG à côté de PD, PD légèrement devant,

7&8 F : Tour complet à droite en faisant ½ tour à droite du PG, ¼ tour à droite du PD, ¼ tour à droite du PG, pour revenir face à l'homme,

Position Close. H face à L.O.D. F face à R.L.O.D.

À ce point, pendant la 2^{ème} routine, faire un restart.

[9-16] H : Samba Step, Step, Step, Step, (Step, touch) X2,

[9-16] F : Back Samba Step, Back Step, Step, Back Step, (Back Step, touch) X2,

1&2 H : Croiser PG devant PD, Rock PD à droite, Revenir sur PG,

F : Croiser PD derrière PG, Rock PG à gauche, Revenir sur PD,

3&4 H : PD devant, PG devant, PD devant,

F : PG derrière, PD derrière, PG derrière,

5-6 H : Step PG devant, Touch PD à côté du PG,

F : Back Step PD, Touch PG à côté du PD,

7-8 H : Step PD devant, Touch PG à côté du PD,

F : Back Step PG, Touch PD à côté du PG,

À ce point, pendant la 4^{ème} routine, faire un restart.

[17-24] H : Syncopated Rocking chair, Step, Step, Step, Syncopated Rocking Chair, Step ½ Turn, Step ½ Turn, Step,

[17-24] F : Back Syncopated Rocking chair, Step ½ Turn, Step ½ Turn, Back Step, Syncopated Rocking Chair, Back Step, Back Step, Back Step,

1&2& H : Rock PG devant, Retour sur PD, Rock PG derrière, Retour sur PD,

F : Rock du PD derrière, Retour sur PG, Rock du PD devant, Retour sur PG,

Lâcher main droite H et main gauche F.

3&4 H : PG devant, PD devant, PG devant,

F : Step ½ tour à droite du PD devant, Step ½ tour à droite du PG derrière, Back Step PD,

Position : Close. H face à L.O.D. et F. face à R.L.O.D.

5&6& H : Rock PD devant, Retour sur PG, Rock PD derrière, Retour sur PG,

F : Rock PG derrière, Retour sur PD, Rock PG devant, Retour sur PD,

Lâcher main droite H et main gauche F.

7&8 H : Step ½ tour à gauche PD derrière, Step ½ tour à gauche du PG devant, Step PD devant,
F : Back Step PG, Back Step PD, Back Step PG,

Position : One hand hold. Main droite de la femme dans la main gauche de l'homme. H face à L.O.D. et F face à R.L.O.D.

À ce point, à la 7ième reprise, faire le Tag.

[25-32] H : Mambo Step, Back Mambo Step, (Step Lock Step) X2

[25-32] F : ½ Turn Mambo, ½ Turn Mambo, (Back Lock Step) x2

Lorsque la femme est en position L.O.D., après le 1er ½ tour, l'homme appuie sa main droite dans le dos de la femme.

1&2 H : Rock PG devant, Retour sur PD, PG derrière,
F : ½ tour PD devant, Retour sur PG à côté du PD, PD à côté du PG,

Position : One hand hold. H et F face à L.O.D.

3&4 H : Rock PD derrière, Revenir sur PG, PD devant,
F : ½ tour PG devant, Retour sur PD à côté du PG, PG à côté du PD,

Position : One hand hold. Main droite de la femme dans la main gauche de l'homme. H face à L.O.D. et F face à R.L.O. D.

5&6 H : Step devant du PG, Lock PD derrière PG, PG devant,
F : PD derrière, Lock PG devant PD, PD derrière,

7&8 H : Step devant du PD, Lock PG derrière PD, PD devant,
F : PG derrière, Lock PD devant PG, PG derrière,

Reprendre Position de départ.

Tag : H : Back Mambo PG-PD-PG, Back Mambo PD-PG-PD

Tag : F : Back Mambo PD-PG-PD, Back Mambo PG-PD-PG

1&2 H : Rock PG derrière, Revenir sur PD, Assembler PG à côté du PD
F : Rock PD derrière, Revenir sur PG, Assembler PD à côté du PG,

3&4 H : Rock PD derrière, Revenir sur PG, Assembler PD à côté du PG,
F : Rock PG derrière, Revenir sur PD, Assembler PG à côté du PD,
