

Heart Shaped Bruise (fr)

COPPER KNOB
BY STEPHENETS

拍数: 48 墙数: 1 级数: Avancé phrasée NC
编舞者: Guillaume Richard (FR) & Mike Liadouze (FR) - Mai 2023
音乐: Thinking of You - Elias



Introduction : Après 1s (Sur la parole « days »)

Phrasée : A A B (28 temps) A A A B A B A

La dance démarre face au mur de 6h

PARTIE A (16 temps) :

[1-8] STEP & SWEEP BACK $\frac{5}{8}$ TURN, RUN BACK x2, ROCK BACK, FULL TURN TO LUNGE FWD, RUN BACK x2, LUNGE SIDE, ROLLING VINE

- 1 $\frac{1}{8}$ à D... Pas PD avant (7:30)
2&3 $\frac{1}{2}$ à D en laissant trainer PG arrière (Sweep)... Pas PG arrière, Pas PD arrière, Rock PG arrière (1:30)
4&5 Revenir appui PD avant, $\frac{1}{2}$ à D... Pas PG arrière, $\frac{1}{2}$ à D... Lunge PD avant en étirant bras G devant (1:30)
6&7 Pas PG arrière, Pas PD arrière, $\frac{1}{8}$ à G... Lunge PG côté en fléchissant genou G (12:00)
8& $\frac{1}{4}$ à D... Pas PD avant, $\frac{1}{2}$ à D... Pas PG arrière (9:00)

[9-16] OUT, OUT, BALL STEP $\frac{1}{2}$ TURN, OUT, OUT, $\frac{1}{4}$ STEP FWD, STEP $\frac{1}{2}$ TURN STEP, $\frac{1}{2}$ STEP BACK

- 1-2 $\frac{1}{4}$ à D... Pas PD côté (Out), Pas PG côté (Out) (12:00)
&3 Pas PD ensemble, Pas PG avant
4&5 $\frac{1}{2}$ à D... Pas PD avant, Pas PG diagonale avant G (Out), Pas PD diagonale avant D en fléchissant genou D (Out) (6:00)
6 $\frac{1}{4}$ à G... Pas PG avant (3:00)
7&8& Pas PD avant, $\frac{1}{2}$ à G... Pas PG avant, Pas PD avant, $\frac{1}{2}$ à D... Pas PG arrière (3:00)

A la fin de la partie A : ajoute $\frac{3}{8}$ à D... pour recommencer la danse en avançant PD (7:30)

Sur les 2 premiers A : monter main D au-dessus de la tête (1), puis main G croiser au niveau des poignets (2), baisser le bras sur les côté (&3-4), monter main D à D au niveau des tempes (&), monter main G à G au niveau des tempes (5), fermer le main en roulant les doigts pour interpréter la parole « My Mind » et descendre les mains (6)

PART B (32 temps) :

[1-8] STEP & SWEEP FWD $\frac{1}{2}$ TURN, MAMBO $\frac{1}{4}$ TURN, MAMBO FWD, BEHIND $\frac{1}{4}$ STEP, FULL TURN

- 1 Pas PD avant D (7:30)
2&3 $\frac{1}{2}$ à D avec sweep PD d'arrière en avant... Rock PG avant, Revenir appui PD arrière, $\frac{1}{4}$ à G... Pas PG avant (10:30)
4&5 Rock PD avant, Revenir appui PG arrière, Pas PD arrière avec kick PG avant
6&7 Croisé PG derrière PD, $\frac{1}{8}$ à D... Pas PD côté, $\frac{1}{8}$ à D... Pas PG avant en préparant corps à D (1:30)
8& $\frac{1}{2}$ à G... Pas PD arrière, $\frac{1}{2}$ à G... Pas PG avant (1:30)

[9-16] $\frac{1}{4}$ SIDE ROCK REACHING OUT, STEP LOCK BACK, FULL TURN SWEEP BACK, BOW DOWN, OUT OUT IN, MAMBO

- 1 $\frac{1}{4}$ à G... Rock PD côté et kick PG côté en étirant bras D sur le côté vers le haut/ regard à D sur parole « You » (10:30)
2&3 Pas PG côté, Lock PD devant PG, $\frac{1}{8}$ à D... Pas PG diagonal arrière G (12:00)
4-5 $\frac{1}{2}$ à D... Pas PD avant, $\frac{1}{2}$ à D... Pas PG arrière avec sweep PD d'avant en arrière (12:00)
6 Finir sweep pointé PD derrière PG et s'incliner vers l'avant pour interpréter la parole « Down »
7&a Se redresser et Pas PD côté sur plante (Out), Pas PG côté sur plante (Out), Pas PD ensemble (In)
8& Rock PG avant, Revenir appui PD arrière

[17-24] FULL TURN BACK, STEP BACK, COASTER MAMBO ¼ LUNGE SIDE, ¼ STEP FWD, CHASE ½ TURN MAMBO

- 1-2 ½ à G... Pas PG avant, ½ à G en laissant trainer PD arrière (Sweep)... Pas PD arrière (12:00)
- 3&4& Pas PG arrière, Pas PD ensemble, Rock PG avant, Revenir appui PD arrière
- 5-6 ¼ à G... Lunge PG côté genou G fléchis en poussant main D devant le buste, ¼ à D... revenir appui PD avant (12:00)
- 7&8& Pas PG avant, ½ à D... Pas PD ensemble, Rock PG avant, Revenir appui PD arrière (6:00)

[25-32] ¼ LUNGE SIDE, ¼ STEP FWD, FULL TURN SPIRAL, STEP LOCK, SERPIENTE

- 1-2 ¼ à G... Lunge PG côté genou G fléchis en poussant main D devant le buste, ¼ à D... revenir appui PD avant (6:00)
- 3 Pas PG avant spiral tour complet à D en enroulant PD autour de jambe G... (6:00)
- 4& Pas PD avant, Lock PG derrière PD

Restart ici sur la première partie B

- 5 Pas PD avant avec sweep PG d'arrière en avant
- 6&7 Croisé PG devant PD, Pas PD côté, Croisé PG derrière PD avec sweep PD d'avant en arrière
- 8& Croisé PD derrière PG, Pas PG côté
-