

I Had Some Help (P) (fr)

拍数: 64

墙数: 0

级数: Danse de partenaires - Débutant /
Intermédiaire



编舞者: Suzanne Laverdière (CAN) & Marc Laliberté (CAN) - Septembre 2024

音乐: I Had Some Help (feat. Morgan Wallen) - Post Malone

Position Double Hand Hold L'homme face à OLOD et la femme face à ILOD
Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé, sauf si indiqué

Intro: 32 comptes

[1-8]

H: (ROCK BACK, TRIPLE STEP WITH PALM TO PALM) X2

F: (ROCK BACK, TRIPLE STEP WITH PALM TO PALM) X2

1-2 H: Rock du PG derrière - Retour sur le PD

F: Rock du PD derrière - Retour sur le PG

3&4 H: Triple Step PG, PD, PG, sur place avec paumes contre paumes

F: Triple Step PD, PG, PD, sur place avec paumes contre paumes

5-6 H: Rock du PD derrière - Retour sur le PG

F: Rock du PG derrière - Retour sur le PD

Sur 5, reprendre la position Double Hand Hold

7&8 H: Triple Step PD, PG, PD, sur place avec paumes contre paumes

F: Triple Step PG, PD, PG, sur place avec paumes contre paumes

[9-16]

H: ROCK BACK, DIAGONAL SHUFFLE FWD, SIDE, TOGETHER, SHUFFLE 1/4 TURN R

F: ROCK BACK, DIAGONAL SHUFFLE FWD, SIDE, TOGETHER, SHUFFLE 1/4 TURN L

1-2 H: Rock du PG derrière - Retour sur le PD

F: Rock du PD derrière - Retour sur le PG

Sur 1, reprendre la position Double Hand Hold

3&4 H: Shuffle PG, PD, PG, en avançant en diagonal légèrement vers la droite

F: Shuffle PD, PG, PD, en avançant en diagonal légèrement vers la droite

On traverse à droite, l'homme lève le contact de sa main G, lâche le contact de sa main D et la femme passe en dessous

5-6 H: PD à droite - PG à côté du PD

F: PG à gauche - PD à côté du PG

L'homme baisse le contact de sa main G et reprend le contact de sa main D avec la main G de la femme en se plaçant dos à dos

7&8 H: Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/4 de tour à droite RLOD

F: Shuffle PG, PD, PG, en effectuant 1/4 de tour à gauche RLOD

L'homme lâche le contact de sa main G avec la main D de la femme et on fini en position Right Open Promenade face à RLOD

[17-24]

H: STEP, PIVOT 1/4 TURN R, CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN R, STEP, SHUFFLE FWD

F: STEP, PIVOT 1/4 TURN L, CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN L, 1/2 TURN L, SHUFFLE BACK

1-2 H: PG devant - Pivot 1/4 de tour à droite ILOD

F: PD devant - Pivot 1/4 de tour à gauche OLOD

Sur 2, prendre contact main G de l'homme avec main D de la femme, position Double Hand Hold

3&4 H: Shuffle PG, PD, PG, croisé devant le PD

F: Shuffle PD, PG, PD, croisé devant le PG

5-6 H: 1/4 de tour à droite et PD devant - PG devant LOD

F: 1/4 de tour à gauche et PG devant - 1/2 tour à gauche et PD derrière RLOD

L'homme lâche le contact de sa main D, lève le contact de sa main G et la femme passe en dessous

7&8 H: Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F: Shuffle PG, PD, PG, en reculant

Sur 7, prendre la position Closed, l'homme face à LOD et la femme face à RLOD

[25-32]

H: (STEP, TOUCH, SHUFFLE FWD) X2

F: (BACK, TOUCH, SHUFFLE BACK) X2

1-2 H: PG devant, Touch du PD à côté du PG
F: PD derrière, Touch du PG à côté du PD

3&4 H: Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F: Shuffle PG, PD, PG, en reculant

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

7&8 H: Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F: Shuffle PG, PD, PG, en reculant

[33-40]

H: (WALK, WALK, SHUFFLE FWD) X2

F: 1/2 TURN R, 1/2 TURN R, SHUFFLE 1/2 TURN R, WALK, WALK, SHUFFLE FWD

1-2 H: PG devant - PD devant
F: 1/2 tour à droite et PD devant - 1/2 tour à droite et PG derrière RLOD

L'homme lève le contact de sa main G et le transfert dans sa main D

3&4 H: Shuffle PG, PD, PG, en avançant
F: Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/2 de tour à droite LOD

Prendre la position Sweetheart face à LOD

5-6 H: PD devant - PG devant
F: PG devant - PD devant

7&8 H: Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F: Shuffle PG, PD, PG, en avançant

[41-48]

H: SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN L, STEP, PIVOT 1/2 TURN L, SHUFFLE FWD

F: SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN R, STEP, PIVOT 1/2 TURN R, SHUFFLE FWD

1-2 H: PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG
F: PD à droite - Croiser le PG derrière le PD

Lâcher les mains

3&4 H: Shuffle PG, PD, PG, en effectuant 1/4 de tour à gauche ILOD
F: Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/4 de tour à droite OLOD

5-6 H: PD devant - Pivot 1/2 tour à gauche OLOD
F: PG devant - Pivot 1/2 tour à droite ILOD

7&8 H: Shuffle PD, PG, PD, en avançant
F: Shuffle PG, PD, PG, en avançant

**Sur 8, prendre position Double Hand Hold, l'homme face à OLOD et la femme face à ILOD
RESTART À ce point-ci, à la 2e répétition de la danse**

[49-56]

H: SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN L, 1/2 TURN L, 1/2 TURN L, SHUFFLE FWD

F: SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN R, 1/2 TURN R, 1/2 TURN R, SHUFFLE FWD

1-2 H: PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG
F: PD à droite - Croiser le PG derrière le PD

3&4 H: Shuffle PG, PD, PG, en effectuant 1/4 de tour à gauche LOD
F: Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/4 de tour à droite LOD

Sur 3, l'homme lâche le contact de sa main G avec la main D de la femme, position Right Open Promenade face à LOD

5-6 H: 1/2 tour à gauche et PD derrière - 1/2 tour à gauche et PG devant LOD
F: 1/2 tour à droite et PG derrière - 1/2 tour à droite et PD devant L.O.D.

Lâcher les mains

7&8 H: Shuffle PD, PG, PD, en avançant

F: Shuffle PG, PD, PG, en avançant

Sur 7, reprendre le contact main D de l'homme et main G de la femme, position Right Open Promenade face à LOD

[57-64]

H: ROCK STEP, COASTER STEP, ROCK STEP, TRIPLE STEP 1/4 TURN R

F: ROCK STEP, COASTER STEP, ROCK STEP, TRIPLE STEP 1/4 TURN L

1-2 H: Rock du PG devant - Retour sur le PD

F: Rock du PD devant - Retour sur le PG

3&4 H: PG derrière - PD à côté du PG - PG devant

F: PD derrière - PG à côté du PD - PD devant

5-6 H: Rock du PD devant - Retour sur le PG

F: Rock du PG devant - Retour sur le PD

7&8 H: Triple Step PD, PG, PD, sur place en effectuant 1/4 de tour à droite OLOD

F: Triple Step PG, PD, PG, sur place en effectuant 1/4 de tour à gauche ILOD

Sur 8, reprendre le contact main G de l'homme et main D de la femme

Position Double Hand Hold, l'homme face à OLOD et la femme face à ILOD

Recommencer...

RESTART: À la 2e répétition de la danse, faire les 48 premiers comptes, puis recommencer la danse depuis le début

Bonne danse !

Suzanne & Marc ☐
