

# Help ! (fr)

拍數: 64      牆數: 4      級數: Intermédiaire  
編舞者: Adriano Castagnoli (IT) - Avril 2010  
音樂: Sassafras Gap - Lee Kernaghan



Alt. - Heaven Help The Heart - Aaron WATSON - BPM 212

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 9 / 2015  
Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 8 + 32 = 40 temps

## SWIVEL RIGHT, HOOK, STEP, HOOK, ROCK BACK, STOMP

1.2 SWIVEL des pointes sur diagonale D - SWIVEL des talons sur diagonale D  
3.4.5 HOOK PD devant cheville G - pas PD avant - HOOK PG derrière jambe D  
6.7.8 JUMP sur PG arrière , revenir JUMP sur PD avant - STOMP-up sur PG

## FLICK UP, STOMP, HOOK & TURN ¼ TO LEFT, STOMP, HEEL SPLIT, PIVOT ¾ LEFT

1.2 FLICK PG de côté , légèrement arrière - STOMP PG  
3.4 HOOK PG devant cheville D , avec 1/4 de tour G - STOMP PG avant  
5.6 HEEL SPLIT : écarter les talons - resserrer les talons  
7.8 pas PD avant - 3/4 de tour PIVOT vers G ( appui PG )

## GRAPEVINE RIGHT ¼ TURN, HOLD, PIVOT ½ RIGHT, STEP, SCUFF

1.2.3 TURNING VINE à D : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - 1/4 de tour D . . . pas PD  
avant  
4 HOLD  
5.6 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D ( appui PD )  
7.8 pas PG sur diagonale avant G - SCUFF talon D à côté du PG

## JUMPING JAZZ BOX TURN ¼ RIGHT AND TOE, PENDULUM LEFT, KICK, STOMP

1 - 4 JUMPING JAZZ BOX : JUMP - CROSS PD par-dessus PG - JUMP sur PG arrière + KICK  
PD avant . . . 1/4 de tour D . . . JUMP sur PD avant - TOUCH pointe PG arrière  
5.6 FLICK talon G sur diagonale arrière G - HOOK PG devant cheville D  
7.8 KICK PG avant - STOMP PG

**RESTART : Musique de Lee Kernaghan, après 32 temps, du 3ème mur et du 4ème mur, reprenez la DANSE au début**

**Musique de Aaron Watson, après 32 temps, du 3ème mur, reprenez la DANSE au début**

## TWIST TO LEFT, STOMP, KICK, HOOK, KICK, STOMP

1.2.3 SWIVEL des talons sur diagonale G - SWIVEL des pointes sur diagonale G - SWIVEL des  
talons sur diagonale G  
4.5.6 STOMP PD - KICK PD avant - HOOK PD devant cheville G  
7.8 KICK PD avant - STOMP PD

## KICK BACK, STOMP, TURN ¼ RIGHT AND KICK, STOMP, ROCK BACK, HITCH AND SLAP, STOMP

1.2 FLICK PD arrière - STOMP PD  
3.4 1/4 de tour D . . . KICK PD avant - STOMP PD  
5.6 ROCK STEP D arrière , revenir sur PG avant  
7.8 HITCH genou D devant + SNAP main D sur genou D - STOMP PD avant

## SWIVEL HEELS, turn ½ left, HOLD, COASTER STEP LEFT, SCUFF

1.2 SWIVEL des talons sur diagonale D - SWIVEL des talons au centre

- 3.4 SWIVEL des talons sur diagonale D , avec 1/2 tour G - HOLD
- 5.6.7 SLOW COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant
- 8 SCUFF talon D à côté du PG

**LOCK FORWARD RIGHT, TOE, ROCK BACK LEFT, STOMP (TWICE)**

- 1.2.3 STEP-LOCK-STEP D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD ( PG à D du PD ) - pas PD avant
  - 4 TOUCH pointe PG arrière
  - 5.6 ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant
  - 7.8 STOMP PG à côté du PD - STOMP PG à côté du PD
-