

# No Sleep (fr)

拍數: 32      牆數: 4      級數: Intermédiaire  
編舞者: Guy Dubé (CAN) & Serge Légaré (CAN) - Février 2019  
音樂: No Sleep (feat. Minelli) - Vanotek



Intro: 16 comptes.

## [1-8] 1/4 TURN L and SIDE TOUCH, TOUCH TOGETHER, STEP SIDE, ROCK BACK, SIDE CROSS, SIDE TOUCH, CROSS SAMBA

1&2      1/4 tour à gauche et toucher la pointe D à droite, pointe D à côté du pied G, pied D à droite  
3&4      Pied G croisé derrière le pied D avec le poids, retour du poids sur le pied D, pied G à gauche  
5-6      Pied D croisé derrière le pied G, toucher la pointe G à gauche  
7&8      Pied G croisé devant le pied D, pied D à droite avec le poids, retour du poids sur le pied G

## [9-16] CROSS, SWEEP, CROSS, BACK, 1/4 TURN L and STEP SIDE, 2X SWAY, CROSS, SIDE

1-2      Pied D croisé devant le pied G, balayer la pointe G en demi-cercle à l'extérieur de l'arrière vers l'avant  
3&4      Pied G croisé devant le pied D, pied D derrière, 1/4 tour à gauche et pied G à gauche  
5-6      Balancer les hanches à droite, balancer les hanches à gauche  
7-8      Pied D croisé devant le pied G, pied G à gauche

## [17-24] CROSS SAMBA, CROSS, TOUCH, SAILOR STEP in 1/2 TURN R, CROSS, SWEEP 1/4 TURN L

1&2      Pied D croisé devant le pied G, pied G à gauche avec poids, retour du poids sur pied D  
3-4      Pied G croisé devant le pied D, toucher la pointe D à droite  
5&6      Pied D croisé derrière le pied G, pied G sur place 1/2 tour à droite, pied D devant  
7      Pied G croisé devant  
8      Balayer la pointe D en demi-cercle à l'extérieur de l'arrière vers l'avant en 1/4 tour à gauche

## [25-32] CROSS, MONTEREY TURN in 1/4 TURN L, SYNCOPATED JAZZ BOX in 1/4 TURN R, HITCH

1      Pied D croisé devant le pied G  
2-3-4      Toucher la pointe G à gauche, 1/4 tour à gauche pied G à côté du pied D, toucher la pointe D à droite  
5&6      Pied D croisé devant pied G, pied G derrière, 1/4 tour à droite pied D à droite  
7-8      Pied G devant, lever le genou D

## RECOMMENCER DU DÉBUT

Restart : À la 5e répétition de la danse (face à 12:00) faire les 16 premiers comptes et recommencer du début (face à 6:00)

Tag : À la 11e répétition de la danse (face à 3:00)  
Marcher D,G,D,G devant et recommencer du début (face à 3:00).

Finale : 1/4 tour à droite et toucher la pointe D à droite

Last Update – 8 Mars 2019 – R4 - Final