

# Calm Down (fr)

拍數: 64      牆數: 2      級數: Intermédiaire  
編舞者: Olivier Bernatchez (CAN) & Bryana Tremblay (CAN) - Août 2023  
音樂: Calm Down - Rema



## Intro : 32 Comptes

### [1-8] Kick ,Recover ,Point ,Kick ,Recover ,Point ,Cross rock step ,Side rock ,Cross rock step ,Side rock.

1&2      Kick PD devant, Assembler PD a cote du PG, Pointer PG à gauche  
3&4      Kick PG devant, assembler le PG a cote du PD, pointer PD à droite  
5&6&      Croiser le PD devant le PG, retour sur le PG, PD à droite, retour sur le PG  
7&8&      Croiser le PD devant le PG, retour sur le PG, PD à droite, retour sur le PG

### [9-16] Cross Samba step ¼ turn right ,shuffle FWD , mambo FWD , coaster step

1&2      Croiser PD devant PG, Assembler PG, PD ¼ de tour à droite  
3&4      PG devant, assembler PD, PG devant  
5&6      PD devant, retour sur le PG, PD derrière  
7&8      PG arrière, assembler le PD a cote du PG, PG devant

### [17-24] Hitch, Slide ,Hitch ,Slide ,Heel grind ¼ t Right ,rock back

1&2      Lever genou D, assembler PD à coter du PG, Glisser PG vers l'arrière  
3&4      Lever genou G, assembler PG à coter du PD, Glisser PD vers l'arrière  
5-6      Talon PD devant 1/4 tour à droite, PG à gauche  
7-8      PD derrière, retour PG

## Final ici sur la 8eme routine

### [25-32] step lock step , rock step ,1/2 turn Left , ½ turn Left ,Coaster step.

1&2      PD devant, PG croiser derrière PD, PD devant  
3-4      PG devant, retour sur PD  
5-6      ½ tour à gauche PG devant, ½ tour à gauche PD arrière  
7&8      PG arrière, assembler PD à coter PG, PG devant

### [33-40] Point FWD ,Point side ,weave modified , side rock ¼ right , step.

1-2      Pointer PD devant, pointer PD à droite  
3&4&      Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant, PG à gauche  
5&6      Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant  
&7-8      PG a gauche ,1/4 de tour à droite déposer

### [41-48] Heel grind (2X) , shuffle back ,1/4 turn Left ,Touch

1-2      Talon PD devant twist vers la droite  
3-4      Talon PD devant twist vers la droite  
5&6      PD derrière, assemble PG à coter du PD, PD arrière  
7-8      ¼ tour gauche déposer PG, toucher PD a coter du PG

### [49-56] paddle turn ½ tour a gauche, samba step cross (2X)

1-2-3-4      Tourner 1/8 t gauche pointer PD à droite (le faire 4 fois)  
5&6      Croiser PD devant PG, assembler PG, PD à droite  
7&8      Croiser PG devant PD, assembler PD, PG à gauche

### [57-64] paddle turn ½ left , Sway (2x)

1-2-3-4      Tourner 1/8 t gauche pointer PD à droite (le faire 4 fois)  
5-6      Déposer le PD à droite et Balancer le haut du corp et les hanches vers la droite  
7-8      Balancer le haut du corp et les hanches vers la gauche

**Finale : sur le 8eme mur. Faire les 24 premiers comptes et ajouter :**

**Out-out-in-in, sway (2x)**

1-2 PD diagonal droite, PG à gauche

3-4 ramener le PD a la position de départ, assembler le PG à coter du PD

5-6 Balancer le haut du corp et les hanches vers la droite

7-8 Balancer le haut du corp et les hanches vers la gauche

**Email: [lesroisducountry@gmail.com](mailto:lesroisducountry@gmail.com)**

---