

HELP ME

Chorégraphe : Sergi Boada

Description : 32 comptes, 4 murs, danse en ligne, Débutant

Musique : Love This Bar (Toby Keith) CD : Shock'n Y'All (2003) Bpm 115
Undo The Right (Tracy Byrd) CD : It's About Time (1999) Bpm 122

SEQUENCE 1 : RIGHT ROCK STEP, RIGHT BACK ROCK STEP, RIGHT SHUFFLE ½ TURN LEFT

- 1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
3-4 Reculer pied droit, (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
5&6 En pivotant ½ tour à gauche, avancer pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit, reculer pied droit (6 :00)

SEQUENCE 2 : LEFT ROCK STEP, LEFT BACK ROCK STEP, LEFT SHUFFLE ½ TURN LEFT

- 1-2 Reculer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit
3-4 Avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit
5&6 En pivotant ½ tour à gauche, avancer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche, avancer pied gauche (12 :00)

SEQUENCE 3 : RIGHT JAZZ BOX, RIGHT SIDE STEP, BEHIND, RIGHT SHUFFLE

- 1-2 Croiser pied droit devant pied gauche, reculer pied gauche
3-4 Ecart pied droit, croiser pied gauche devant pied droit
5-6 Ecart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit
7&8 Ecart pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit, écart pied droit

SEQUENCE 4 : LEFT ROCK CROSS, LEFT KICK BALL CROSS, LEFT SHUFFLE ¼ TURN LEFT, RIGHT SHUFFLE, ½ TURN LEFT

- 1-2 Croiser pied gauche devant pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied droit
3&4 Petit coup de pied gauche vers l'avant, assembler pied gauche à côté du pied droit en soulevant légèrement le pied droit du sol, croiser pied droit devant pied gauche
5&6 Ecart pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche, en pivotant ¼ de tour à gauche avancer pied gauche (9 :00)
7&8 En pivotant ½ tour à gauche, avancer pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit, reculer pied droit (3 :00)

SEQUENCE 5 : LEFT COASTER STEP, RIGHT & LEFT STOMPS

- 1&2 Reculer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche, avancer pied gauche
3-4 Frapper pied droit sur le sol à côté du pied gauche, frapper pied gauche sur le sol à côté du pied droit

REPEAT