

I CAN HELP

Chorégraphe : Maite Alemany (Février 2015)

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

Musique : I Can Help You With That (Shane Yellowbird) 116 bpm

CD : It's About Time (2009)

LONG STEP SIDE ROCK, SLIDE, BACK ROCK, STEP SIDE & TOUCH LEFT - RIGHT

- 1-2 Grand pas à droite, glisser pied gauche en direction du pied droit
- 3-4 Reculer pied gauche derrière pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied droit
- 5-6 Ecart pied gauche, toucher pointe pied droit à côté du pied gauche (ou Stomp)
- 7-8 Ecart pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit (ou Stomp)

STEP SIDE LEFT WITH ¼ TURN RIGHT, HOOK RIGHT, STEP-LOCK, SHUFFLE FORWARD, ROCK FORWARD LEFT

- 1-2 Ecart pied gauche en pivotant ¼ de tour à droite, plier jambe droite croisée devant jambe gauche (3 :00)
- 3-4 Avancer pied droit, avancer pied gauche croisé derrière pied droit
- 5&6 Avancer pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit, avancer pied droit
- 7-8 Avancer pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit

SHUFFLE BACK LEFT, TOE STRUT ½ TURN RIGHT X2, ROCK BACK RIGHT

- 1&2 Reculer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche, reculer pied gauche
- 3-4 Reculer pointe pied droit, en pivotant ½ tour à droite reposer talon droit sur le sol (9:00)
- 5-6 Avancer pointe pied gauche, en pivotant ½ tour à droite reposer talon gauche sur le sol (3:00)
- 7-8 Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

Restart : au 9ème mur

POINT CROSS X2, ½ UNWIND, HOLD

- 1-2 Toucher pointe pied droit côté droit, croiser pied droit devant pied gauche
- 3-4 Toucher pointe pied gauche côté gauche, croiser pied gauche devant pied droit
- 5-6 Toucher pointe pied droit côté droit, croiser pied droit devant pied gauche
- 7-8 Pivoter ½ tour à gauche (sur les 2 pieds), pause (9 :00)

REPEAT

RESTART

Au 9^{ème} mur après la 3^{ème} section (compte 24)