



HEAVY HEART

Chorégraphe : Lee Hamilton, Stephen & Lesley McKenna

Description : Danse en ligne - 64 comptes - 2 murs - 115 bpm - 1tag+restart

Niveau : Intermédiaire

Musique : Frames / Lee DeWyze

Intro : 32 comptes

POT COMMUN LANDES 2021

1-8 R SHUFFLE FWD, L FWD, ¼ R PIVOT TURN, CROSS L, ¼ L STEPPING R BACK, L COASTER STEP

1&2 PD pas en avant, rassembler PG à côté PD, PD pas en avant

3-4 PG pas en avant, pivoter ¼ tour à D

5-6 Croiser PG devant PD, ¼ tour à G et PD pas en arrière

7&8 PG pas en arrière, rassembler PD à côté PG, PG pas en avant

3h00

12h00

9-16 R FWD, L HITCH, L COASTER STEP, ¼ L STEPPING R SIDE, HOLD, BALL SIDE, L TOUCH

1-2 PD pas en avant, lever genou G

3&4 PG pas en arrière, rassembler PD à côté PG, PG pas en avant

5-6 ¼ tour à G et PD pas à D, pause

&7-8 Rassembler PG à côté PD, PD pas à D, toucher PG à côté PD

9h00

17-24 R ¼ L STEPPING L FWD, ¼ L STEPPING R SIDE, L BEHIND, BALL CROSS, R SIDE ROCK,

TOGETHER, SWITCH TOES L & R

1-2 ¼ tour à G et PG pas en avant, ¼ tour à G et PD pas à D

3&4 Croiser PG derrière PD, PD pas à D, croiser PG devant PD

5-6& PD pas à D, revenir sur PG, rassembler PD à côté PG

7&8 Pointer PG à G, rassembler PG à côté PD, pointer PD à D

3h00

25-32 R SAILOR, ¼ SAILOR LEFT, R JAZZ BOX, L SHUFFLE FWD

1&2 Croiser PD derrière PG, PG pas à G, PD pas à D

3&4 ¼ tour G avec PG pas en arrière, PD petit pas à D, PG petit pas à G **12h00**

5-6-7 Croiser PD devant PG, PG pas en arrière, PD pas à D

8&1 PG pas en avant, rassembler PD à côté PG, PG pas en avant

33-40 R ROCK FWD, 1/2 SHUFFLE R, ¼ R STEPPING L SIDE, R KICK, R OUT, L OUT, BALL CROSS L

2-3 PD pas en avant, revenir sur PG

4&5 ½ tour à D et PD pas en avant, rassembler PG à côté PD, PD pas en avant **6h00**

6-7 ¼ tour à D et PG pas à G, coup de pied PD en avant **9h00**

&8&1 PD petit pas à D, PG petit pas à G, rassembler plante PD à côté PG, croiser PG devant PD

41-48 HOLD, R OUT, L OUT, BALL CROSS L, R CHASSE, L SAILOR

2 Pause

&3&4 PD petit pas à D, PG petit pas à G, rassembler plante PD à côté PG, croiser PG devant PD

5&6 PD pas à D, rassembler PG à côté PD, PD pas à D

7&8 Croiser PG derrière PD, PD pas à D, PG pas à G

Tag et retart au mur 2

Comptes 7&8 : le sailor step PG devient un sailor ¼ tour PG à G pour être face au mur de 12h et reprendre la danse au début.

49-56 R CROSS SHUFFLE, BACK SHUFFLE ¼ R, 1/2 SHUFFLE R, L MAMBO

1&2 Croiser PD devant PG, PG pas à G, croiser PD devant PG

3&4 ¼ tour à D et PG pas en arrière, rassembler PD à côté PG, PG pas en arrière 12:00

5&6 ½ tour à D et PD pas en avant, rassembler PG à côté PD, PD pas en avant 06:00

7&8 PG pas en avant, revenir sur PD, rassembler PG à côté PD

57-64 WALK BACK R & L, R BALL ROCK, L BACK SHUFFLE, R OUT, L OUT, R TOUCH

1-2& PD pas en arrière, PG pas en arrière, rassembler plante PD à côté PG

3-4 PG pas en avant, revenir sur PD

5&6 PG pas en arrière, rassembler PD à côté PG, PG pas en arrière

&7-8 PD pas à D, PG pas à G, toucher PD à côté PG

TAG ET RESTART au mur 2 , au compte 48 et reprendre la danse au début.



REPRENEZ AU DEBUT ET GARDEZ LE SOURIRE

messangels40@gmail.com / messangels.jimdo.com

