

I Had Some Help
Suzanne Laverdière & Marc Laliberté
Danse de Partenaire Debutant-Intermédiaire 64 comptes
I had Some Help par Post Malone

Position Double Hand Hold L'homme face à OLOD et la femme face à ILOD

Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé, sauf si indiqué

1-8 (ROCK BACK, TRIPLE STEP WITH PALM TO PALM) X2

1-2 Rock du PG derrière - Retour sur le PD

3&4 Triple Step PG, PD, PG, sur place avec paumes contre paumes

5-6 Rock du PD derrière - Retour sur le PG

Sur 5, reprendre la position Double Hand Hold

7&8 Triple Step PD, PG, PD, sur place avec paumes contre paumes

(ROCK BACK, TRIPLE STEP WITH PALM TO PALM) X2

Rock du PD derrière - Retour sur le PG

Triple Step PD, PG, PD, sur place avec paumes contre paumes

Rock du PG derrière - Retour sur le PD

Triple Step PG, PD, PG, sur place avec paumes contre paumes

9-16 ROCK BACK, DIAG SHUFFLE FWD, SIDE, TOGETHER, SHUFFLE 1/4 TURN R

1-2 Rock du PG derrière - Retour sur le PD

Sur 1, reprendre la position Double Hand Hold

3&4 Shuffle PG, PD, PG, en avançant en diagonal vers la droite

On traverse à droite, l'homme lève le contact de sa main G, lâche le contact de sa main D et la femme passe en dessous

5-6 PD à droite - PG à côté du PD

L'homme baisse le contact de sa main G et reprend le contact de sa main D avec la main G de la femme en se plaçant dos à dos

7&8 Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/4 de tour à droite RLOD

L'homme lâche le contact de sa main G avec la main D de la femme et on fini en position Right Open Promenade face à RLOD

ROCK BACK, DIAGONAL SHUFFLE FWD, SIDE, TOGETHER, SHUFFLE 1/4 TURN L

Rock du PD derrière - Retour sur le PG

Shuffle PD, PG, PD, en avançant en diagonal légèrement vers la droite

PG à gauche - PD à côté du PG

Shuffle PG, PD, PG, en effectuant 1/4 de tour à gauche RLOD

17-24 STEP, PIVOT 1/4 TURN R, CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN R, STEP, SHUFFLE FWD

1-2 PG devant - Pivot 1/4 de tour à droite ILOD

Sur 2, prendre contact main G de l'homme avec main D de la femme, position Double Hand Hold

3&4 Shuffle PG, PD, PG, croisé devant le PD

5-6 1/4 de tour à droite et PD devant - PG devant LOD

L'homme lâche le contact de sa main D, lève le contact de sa main G et la femme passe en dessous

7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant

Sur 7, prendre la position Closed, l'homme face à LOD et la femme face à RLOD

STEP, PIVOT 1/4 TURN L, CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN L, 1/2 TURN L, SHUFFLE BACK

PD devant - Pivot 1/4 de tour à gauche OLOD

Shuffle PD, PG, PD, croisé devant le PG

1/4 tour gauche et PG devant - 1/2 tour gauche et PD derrière RLOD

Shuffle PG, PD, PG, en reculant

25-32 (STEP, TOUCH, SHUFFLE FWD) X2

1-2 PG devant, Touch du PD à côté du PG

3&4 Shuffle PD, PG, PD, en avançant

5-6 PG devant, Touch du PD à côté du PG

7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant

(BACK, TOUCH, SHUFFLE BACK) X2

PD derrière, Touch du PG à côté du PD

Shuffle PG, PD, PG, en reculant

PD derrière, Touch du PG à côté du PD

Shuffle PG, PD, PG, en reculant

33-40 (WALK, WALK, SHUFFLE FWD) X2

1-2 PG devant - PD devant

L'homme lève le contact de sa main G et le transfert dans sa main D

3&4 Shuffle PG, PD, PG, en avançant

Prendre la position Sweetheart face à LOD

5-6 PD devant - PG devant

7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant

1/2 TURN R, 1/2 TURN R, SHUFFLE 1/2 TURN R, WALK, WALK, SHUFFLE FWD

1/2 tour à droite et PD devant - 1/2 tour à droite et PG derrière RLOD

Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/2 de tour à droite LOD

PG devant - PD devant

Shuffle PG, PD, PG, en avançant

Suite I Had Some Help

41-48 SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN L, STEP, PIVOT 1/2 TURN L, SHUFFLE FWD

1-2 PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG

Lâcher les mains

3&4 Shuffle PG, PD, PG, en effectuant 1/4 de tour à gauche ILOD

5-6 PD devant - Pivot 1/2 tour à gauche OLOD

7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant

Sur 8, prendre position Double Hand Hold, l'homme face à OLOD et la femme face à ILOD

RESTART À ce point-ci, à la 2e répétition de la danse

SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN R, STEP, PIVOT 1/2 TURN R, SHUFFLE FWD

PD à droite - Croiser le PG derrière le PD

Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/4 de tour à droite OLOD

PG devant - Pivot 1/2 tour à droite ILOD

Shuffle PG, PD, PG, en avançant

49-56 SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN L, 1/2 TURN L, 1/2 TURN L, SHUFFLE FWD

1-2 PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG

3&4 Shuffle PG, PD, PG, en effectuant 1/4 de tour à gauche LOD

Sur 3, l'homme lâche le contact de sa main G avec la main D de la femme, position Right Open Promenade face à LOD

5-6 1/2 tour gauche et PD derrière - 1/2 tour gauche et PG devant LOD

Lâcher les mains

7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant

Sur 7, reprendre le contact main D de l'homme et main G de la femme, position Right Open Promenade face à LOD

SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN R, 1/2 TURN R, 1/2 TURN R, SHUFFLE FWD

PD à droite - Croiser le PG derrière le PD

Shuffle PD, PG, PD, en effectuant 1/4 de tour à droite LOD

1/2 tour à droite et PG derrière - 1/2 tour à droite et PD devant L.O.D.

Shuffle PG, PD, PG, en avançant

57-64 ROCK STEP, COASTER STEP, ROCK STEP, TRIPLE STEP 1/4 TURN R

1-2 Rock du PG devant - Retour sur le PD

3&4 PG derrière - PD à côté du PG - PG devant

5-6 Rock du PD devant - Retour sur le PG

7&8 Triple Step PD, PG, PD, sur place en 1/4 tour droite OLOD

Sur 8, reprendre le contact main G de l'homme et main D de la femme

Position Double Hand Hold, l'homme face à OLOD et la femme face à ILOD

ROCK STEP, COASTER STEP, ROCK STEP, TRIPLE STEP 1/4 TURN L

Rock du PD devant - Retour sur le PG

PD derrière - PG à côté du PD - PD devant

Rock du PG devant - Retour sur le PD

Triple Step PG, PD, PG, sur place 1/4 de tour à gauche ILOD

Recommencer...

RESTART: À la 2e répétition de la danse, faire les 48 premiers comptes, puis recommencer la danse depuis le début

Bonne danse !

Suzanne & Marc 