

EVERYONE NEEDS A HERO

Tout le monde a besoin d'un héros



CHOREGRAPHERS : Roy Verdonk, Grace David & Jef Camps, janvier 2023

Hollande Corée Belgique

MUSIQUE : Holding Out For A Hero par Adam Lambert, BPM 136

TYPE : Danse en ligne, 64 temps, 2 murs, 3 tags

NIVEAU : Novice - Intermédiaire

DEMARRAGE : Après intro de 16 temps

1 à 8 Scuff, Out-Out, Knee Swivel, Kick-Ball-Cross, Side Rock/Recover

1&2-3-4 Scuff PD à côté du PG, PD à droite, PG à gauche, twist genou D « in », « out » PdC sur PG

5&6-7-8 Kick PD diago. avant D, PD à côté du PG, PG croisé devant PD, rock PD à D, retour PdC sur PG

9 à 16 Cross, $\frac{1}{4}$ Back, $\frac{1}{2}$ Leg Swing, Step Forward, $\frac{1}{4}$ Pivot, Cross Samba

1-2-3-4 PD croisé devant PG, 1/4 de t à D avec PG derrière, pivot 1/2 t à D avec jambe levée, PD devant (09:00)

5-6-7&8 PG devant, pivot 1/4 de tour à droite, PG croisé devant PD, PD à droite, PG à gauche (12:00)

17 à 24 Rock Forward/Recover, $\frac{1}{4}$ Toe Strut, Rock Forward/Recover, Full Turn Back

1-2-3-4 Rock PD devant, retour PG, 1/4 de tour à D avec plante PD à droite, pose talon PD (03:00)

5-6-7-8 Rock PG devant, retour PD, 1/2 tour à G avec PG devant, 1/2 tour à G avec PD derrière

25 à 32 Coaster Step, Walk R-L, $\frac{1}{4}$ Slide, Drag, 1/8 Sailor Step

1&2-3-4 PG derrière, PD à côté du PG, PG devant, PD devant, PG devant

5-6-7&8 1/4 de t à G avec PD à D, glisse PG vers PD, PG derrière PD, PD à D, 1/8 t à G avec PG devant (10h30)

33 à 40 Step Forward, $\frac{1}{2}$ Pivot, $\frac{1}{2}$ Shuffle Back, Walks Back (option swivels), Coaster Step

1-2-3&4 PD devant, pivot 1/2 t à G, 1/2 t à G avec PD derrière, PG à côté PD, PD derrière

5-6-7&8 PG derrière swivel talon PD in, PD derrière swivel talon PG in, PG derrière, PD côté PG, PG devant

41 à 48 Heel Grind 1/8 Side, Behind-Side-Cross, Slide, Drag, Kick-Ball-Cross

1-2-3&4 Talon PD devant, 1/8 t à D avec PG à G, PD croisé derrière PG, PG à G, PD croisé devant PG (12:00)

5-6-7&8 Grand pas PG à G, glisse PD vers PG, kick PD diago. avant D, PD à côté du PG, PG croisé devant PD

49 à 56 2 x $\frac{1}{4}$ Monterey Turn

1-2-3-4 Pointe PD à D, 1/4 t à D avec PD à côté du PG, pointe PG à G, PG à côté du PD (03:00)

5-6-7-8 Pointe PD à D, 1/4 t à D avec PD à côté du PG, pointe PG à G, PG à côté du PD (06:00)

57 à 64 Diagonal Rock/Recover, Behind-Side-Cross, Diagonal Rock/Recover, Coaster Step

1-3&4 Rock PD en diago. avant D, retour sur PG, PD croisé derrière PG, PG à G, PD croisé devant PG

5-7&8 Rock PG diago. avant G, retour sur PD, PG derrière, PD à côté du PG, PG devant (06:00)

TAGS : A la fin du mur 2 (départ 6h00 et se termine face à 12h00), ajouter les 8 comptes suivants :

A la fin du mur 3 (face à 6h00) et du mur 4 (face à 12h00), ajouter les 4 premiers comptes suivants :

1 - 4 PD devant, pivot 1/2 tour à gauche, PD devant, pivot 1/2 tour à gauche

5 - 8 PD diago. avant droite, PG diago. avant gauche, PD au centre, PG à côté du PD

Fin : mur 6h faire 2 temps + pivot 1/2 tour à gauche PdC sur PG

On recommence avec le sourire...



PG = pied gauche – PD = pied droit – D = droite – G = gauche – PdC = poids du corps

Fiche préparée pour les adhérents de Macé En Tiags. Se reporter impérativement à la feuille de danse originale du chorégraphe qui seule fait foi