



DON'T YOU HOLD ME DOWN

Chorégraphe : Darren Bailey Grande-Bretagne/USA Décembre 2021

Niveau : Intermédiaire +

Descriptif : Danse en ligne Phrasée - 0 mur - 80 temps - **NO TAG NO RESTART**

Musique : Don't You Hold Me Down - Alan Walker & Georgia Ku

Déroulement des séquences : ABAB A- BB

Introduction: 16 temps (environ 8 sec). Départ appui PD.

PARTIE A

1-8 SIDE, CLOSE, FORWARD, CHA CHA FORWARD, FORWARD, PIVOT 1/2 R, START SHUFFLE 1/2 TURN R

1-2-3 Pas PG côté G (1) - pas PD à côté du PG (2) - pas PG avant (3)

4&5 **STEP LOCK STEP D avant :** pas PD avant (4) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (&) - pas PD avant (5)

6-7 **STEP TURN :** pas PG avant (6) - 1/2 tour **PIVOT à D** sur BALL PG ... **prendre appui sur PD avant 6H** (7)

8& **STEP LOCK STEP G 1/2 tour à D :** 1/4 de tour à D ... pas PG côté G **9H** (8) - CROSS PD devant PG (PD à G du PG) (&)

9-16 FINISH SHUFFLE 1/2 TURN R, ROCK BACK, RECOVER, FULL TURN L, 1/4 TURN L, HEEL BOUNCE (KNEE POP)

1 1/4 de tour à D ... pas PG arrière **12H** (1)

2-3-4 **MAMBO D 1/2 tour :** ROCK STEP PD arrière (2) - revenir sur PG avant (3) - 1/2 tour à G ... pas PD arrière **6H** (4)

5 1/2 tour à G ... pas PG avant **12H** (5) - pas PD avant (6)

6-7 Pas PD avant (6) - 1/4 de tour à G ... pas PG côté G **9H** (7)

8& **HEEL BOUNCE :** lever les 2 talons avec KNEE POP en avant (&) - abaisser les talons (appui PD) (8)

17-24 SYNCOPATED WEAVE TO L, MODIFIED JAZZ BOX WITH 1/4 TURN R

1-2& CROSS PD devant PG (1) - **HOLD** (2) - pas PG côté G (&)

3-4& CROSS PD derrière PG (3) - **HOLD** (4) - pas PG côté G (&)

5-6 **JAZZ BOX D 1/4 de tour à D :** CROSS PD par-dessus PG (5) - pas PG arrière (6) ...

7-8 ... 1/4 de tour à D ... pas PD côté D **12H** (7) - pas PG avant (8)

25-32 R MAMBO FORWARD, L MAMBO BACK, PIVOT 1/2 L, WALK R, L

1&2 **MAMBO D avant :** ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (&) - pas PD légèrement arrière (2)

3&4 **MAMBO G arrière :** ROCK STEP PG arrière (3) - revenir sur PD avant (&) - pas PG légèrement avant (4)

5-6 **STEP TURN :** pas PD avant (5) - 1/2 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 6H** (6)

7-8 **2 pas avant :** pas PD avant (7) - pas PG avant (8)

Note: A(-) Démarrer B ici la 3^{ème} fois que vous danserez la partie A.

33-40 ROCKING CHAIR WITH RF, FORWARD, PIVOT 1/2 L, 1/4 TURN L, SWEEP

1-2 ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2) **ROCKING**

3-4 ROCK STEP PG arrière (3) - revenir sur PG avant (4) **CHAIR**

5-6 **STEP TURN :** pas PD avant (5) - 1/2 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 12H** (6)

7-8 1/4 de tour à G ... pas PD côté D **9H** (7) - SWEEP PG d'avant en arrière (8)

41-48 BEHIND, 1/4 TURN R, FORWARD, PIVOT 1/2 R, WALK L, R, L, TOUCH

1-2 CROSS PG derrière le PD (1) - 1/4 de tour à D ... pas PD avant **12H** (2)

3-4 **STEP TURN :** pas PG avant (3) - 1/2 tour **PIVOT à D** sur BALL PG ... **prendre appui sur PD avant 6H** (4)

5-6-7 **3 pas avant :** pas PG avant (5) - pas PD avant (6) - pas PG avant (7)

8 TOUCH PD à côté du PG (8)

PARTIE B

1-8 QUICK VINE R, TOUCH L BEHIND RF, ROLLING VINE L, TOUCH RF BEHIND L

1&2& **WEAVE à D :** pas PD côté D (1) - CROSS PG derrière PD (&) - pas PD côté D (2) - CROSS PG devant PD (&)

3-4 Pas PD côté D (3) - TOUCH PG derrière PD (4)

5-6-7 **ROLLING VINE à G :** 1/4 de tour à G ... pas PG avant **3H** (5) - 1/2 tour à G ... pas PD arrière **9H** (6) - 1/4 de tour à G ... pas PG côté G **6H** (7)

8 TOUCH PD derrière PG (8)

9-16 SIDE SWITCHES R, L, R, HITCH, TOUCH R, STEP, PIVOT 1/2 L, FULL TURN L

- 1&2& **SWITCHES** : POINTE PD côté D (1) - pas PD à côté du PG (&) - POINTE PG côté G (2) - pas PG à côté du PD (&)
3&4 POINTE PD côté D (3) - HITCH genou PD (&) - POINTE PD côté D (4)
5-6 **STEP TURN** : pas PD avant (5) - **1/2 tour PIVOT à G** sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 12H** (6)
7-8 **1/2 tour à G** ... pas PD arrière **6H** (7) - **1/2 tour à G** ... pas PG avant **12H** (8)

17-24 WALK, R, L, LITTLE JUMP FORWARD, PUSH HIPS BACK, L MAMBO WITH 1/4 TURN L, PUSH, PULL WITH KICK

- 1-2 **2 pas avant**: pas PD avant (1) - pas PG avant (2)
&3 JUMP PD avant (&) - JUMP PG à côté du PD (3)
4 Pousser les hanches en arrière (*assurez-vous d'avoir le poids du corps sur le PD et le poids du corps légèrement en avant*) (4)
5&6 ROCK STEP PG avant (5) - revenir sur PD arrière (&) - **1/4 de tour à G** ... pas PG côté G **9H** (6)
7-8 Pousser la main D en avant, paume face au mur (7) - ramener main D et poser PD à côté du PG et en même temps faire un KICK PG côté G (*presque comme si le PG avait été projeté sur le côté G*) (8)

25-32 CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, BEHIND, 1/4 TURN L, FORWARD, HOLD, 1/2 TURN L (WEIGHT BACK ON RF)

- 1&2 CROSS PG devant PD (1) - ROCK STEP latéral D côté D (&) - revenir sur PG côté G (2)
3-4 CROSS PD devant PG (3) - pas PG côté G (4)
5&6 CROSS PD derrière PG (5) - **1/4 de tour à G** ... pas PG avant **6H** (&) - pas PD avant (6)
7-8 **HOLD** (7) - **1/2 tour à G** ... prendre appui sur PD arrière **12H** (8)
Note: Quand vous dansez le Double B il faudra que vous transfériez le poids du corps sur le PG sur le compte 8 pour pouvoir faire le second B.

Notes:

* **Lorsque vous danserez le A(-), démarrer B après 32 comptes la 3^{ème} fois que vous danserez la partie A.**

** **Quand vous dansez le Double B il faudra que vous transfériez le poids du corps sur le PG sur le compte 8 à la fin du 1er B pour pouvoir faire le second B.**

Déroulement des séquences : ABAB A- BB

Source: Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Janvier 2022

https://youtu.be/Yw2u_OeKfMY

Bellegarde-en-Forez 42210 lenid.baroin@wanadoo.fr <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.