

HOLDIN' ME BACK

Inter+ – 96 comptes – ☺ mur

Chorégraphe : Shane McKeever

Musique : There's Nothing Holdin' Me Back by Shawn Mendes

Style : Cha/Funky/Samba

Source : Copperknob - Traducteur : Isabelle Biasini

Séquence : AABC AABC AABC

PARTIE A: 32 comptes

Step LF to L Side, Step RF next to LF, Step LF Fwd, R Cha Cha Fwd, Rock LF Fwd, Sweep LF, L Rock, Recover, Side

- 1-2-3 Pas PG à gauche, Pas PD près du PG, Pas PG avant
 4&5 Pas PD avant, Pas PG derrière PD, Pas PD avant
 6-7 Pas PG avant, Revenir Pdc sur PD avec un sweep G d'avant en arrière
 8&1 Pas PG derrière PD, Revenir Pdc sur PD, Pas PG à gauche

HIPS R & L, CHA CHA TO R, HOLD, CLOSE, SIDE, CROSS ROCK, RECOVER

- 2-3 Rouler la hanche D, Rouler la hanche G
 4&5-6 Pas PD à droite, Pas PG près du PD, Pas PD à droite, Pause
 &7 Pas PG près du PD, Pas PD à droite
 8& Croise PG devant PD, Revenir Pdc sur PD

SIDE STEP (WITH LEG LIFT), CROSS, FULL SPIRAL, SLIDE L TO L SIDE, HOLD, HIP BUMPS TO L DIAGONAL

- 1-2 Pas PG à gauche, Flick D et continuer le mvt avec un Hitch
 3-4 Croise PD devant PG, Tour complet à gauche (épaule gauche vers l'avant)
 5-6-7 Grand Pas PG à gauche (5), Ramener PD vers le PG(6,7)
 8-1 Touch PD dans la diagonale G (10h30) avec mvt de la hanche D 2x

ROCK, RECOVER, BOTAFOGO, CROSS, ¼ TURN, ¼ SIDE, CLOSE

- 2-3 Toujours face à 10h30, Pas PD arrière, Revenir Pdc sur PG
 4&5 Revenir face à 12h, Croise PD devant PG, Pas PG à gauche, Revenir Pdc sur PD
 6-7 Croise PG devant PD, ¼ de tour à gauche Pas PD arrière (9h)
 8& ¼ de tour à gauche Pas PG à gauche, Pas PD près du PG (6h)
 En début de la partie B, garder le Pdc à gauche au compte 8

PARTIE B: 32 comptes

SLIDE, TOGETHER & HITCH, SIDE, SHOULDER POPS, KICK, CROSS, BACK, SIDE, HEAD AND ARMS L,R,L

- 1-2& Pas PD à droite et laisser glisser la pointe G vers le PD (1), Rassemble PG près du PD et Hitch D(2), Pas PD à droite (&)
 3&4 Garder les pieds en place et incliner le corps vers la diagonale D (1h30) et mvts vers l'avant des épaules G, D, G
 &5&6 Kick PG vers l'avant (12h) (&), Croise PG devant PD (5), Pas PD arrière (&), Pas PG à gauche (6)
 &7&8 Garder les pieds en place – Mettre les deux mains sur votre tête (&), Incliner la tête vers le côté G (7), puis côté D (&), puis côté G (8)

¼ TURN, ½ TURN, COASTER STEP, KICK, CLOSE, SIDE, WEAVE TO R

- 1,2,3&4 ¼ de tour à droite Pas PD avant (3h), ½ tour à droite Pas PG arrière (9h), Pas PD arrière, Pas PG près du PD, Pas PD avant
 5&6 Kick PG avant, Rassemble PG près du PD, Pas PD à droite
 7&8 Croise PG derrière PD, Pas PD à droite, Croise PG devant PD

STEP, TOUCH, ¼ TURN, ½ TURN, BACK, STEP OUT OUT, KNEE TWIST, TOUCH

- 1-2 Pas PD à droite, Pointe PG derrière PD
 3-4 ¼ de tour à gauche Pas PG avant (6h), ½ tour à gauche Pas PD arrière
 5&6 Pas PG arrière (5), Pas PD à droite (&), Pas PG à gauche (6)
 7&8 Twist genou D à l'intérieur, Revenir Pdc sur PD, Touch PG derrière PD

SIDE, BODY CIRCLE, CLOSE, SIDE, HEEL ROCKS, COASTER STEP

- 1-2-3 Pas PG à gauche (1), plier les deux genoux pour transférer le poids de la gauche vers la droite et revenir en position debout (2,3)
 &4 Rassembler PG près du PD, Pas PD à droite
 5&6& Pose talon gauche avant, Revenir Pdc sur PD, Pose talon G à gauche, Revenir Pdc sur PD
 7&8 Pas PG arrière, Pas PD près du PG, Pas PG avant

PARTIE C: 32 comptes

2 X BOTAFOGOS, MAMBO STEP, COASTER STEP

- 1&2 Croise PD devant PG, Pas PG à gauche, Revenir Pdc sur PD
- 3&4 Croise PG devant PD, Pas PD à droite, Revenir Pdc sur PG
- 5&6 Pas PD avant, revenir Pdc sur PG, Pas PD arrière
- 7&8 Pas PG arrière, Pas PD près du PG, Pas PG avant

2 X ¼ PIVOTS (WITH HIP ROLLS), KICK & TOUCH, BEND, RECOVER, STEP

- 1-2 Pas PD avant, ¼ de tour à gauche en roulant les hanches de G à D, finir Pdc sur PG (9h)
- 3-4 Pas PD avant, ¼ de tour à gauche en roulant les hanches de G à D, finir Pdc sur PG (6h)
- 5&6 Kick PD avant, Rassemble PD près du PG, Pointe G en avant
- 7-8 Garder les pieds en place, Plier les deux genoux (7), Revenir en position debout et finir Pdc sur PG (8)

2 X BOTAFOGOS, MAMBO STEP, COASTER STEP

- 1&2 Croise PD devant PG, Pas PG à gauche, Revenir Pdc sur PD
- 3&4 Croise PG devant PD, Pas PD à droite, Revenir Pdc sur PG
- 5&6 Pas PD avant, revenir Pdc sur PG, Pas PD arrière
- 7&8 Pas PG arrière, Pas PD près du PG, Pas PG avant

2 X ¼ PIVOTS (WITH HIP ROLLS), KICK & TOUCH, BEND, RECOVER, STEP

- 1-2 Pas PD avant, ¼ de tour à gauche en roulant les hanches de G à D, finir Pdc sur PG (9h)
- 3-4 Pas PD avant, ¼ de tour à gauche en roulant les hanches de G à D, finir Pdc sur PG (6h)
- 5&6 Kick PD avant, Rassemble PD près du PG, Pointe G en avant
- 7-8 Garder les pieds en place, Plier les deux genoux (7), Revenir en position debout et finir Pdc sur PD pour reprendre la partie A (8)

Et on recommence avec le sourire



(Par respect du traducteur merci d'indiquer sur vos fiches la source et le nom du traducteur)

