

Everyone Needs a Hero (fr)

COPPER **KNOB**
STEPSHEETS

Compte: 64

Mur: 2

Niveau: Intermédiaire Facile

Chorégraphe: Roy Verdonk (NL), Grace David (KOR) & Jef Camps (BEL) - Janvier 2023

Musique: Holding Out for a Hero - Adam Lambert



Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 22 / 1 / 2023

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 16 temps

SCUFF, OUT-OUT, KNEE SWIVEL, KICK-BALL-CROSS, SIDE ROCK/RECOVER

- 1&2 SCUFF talon D à côté du PG - pas PD côté D "OUT" - pas PG parallèle au PD "OUT" (pieds APART)
- 3.4 TWIST genou D " IN " □ - TWIST genou D " OUT " □ (appui PG)
- 5&6 KICK D , BALL CROSS D : KICK PD avant □ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD □
- 7.8 ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G

CROSS, TURN 1/4 BACK, TURN 1/2 LEG SWING, STEP FORWARD, TURN 1/4 PIVOT, CROSS SAMBA

- 1.2 CROSS PD devant PG - 1/4 de tour D . . . pas PG arrière - 3 : 00 -
- 3.4 1/2 tour D , sur BALL du PG . . . SWING jambe D en dehors . . . pas PD avant - 9 : 00 -
- 5.6 pas PG avant - 1/4 de tour PIVOT vers D (appui PD côté D) - 12 : 00 -
- 7&8 CROSS PG devant PD - ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG légèrement avant

ROCK FORWARD/RECOVER, TURN 1/4 TOE STRUT, ROCK FORWARD/RECOVER, FULL TURN BACK

- 1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière
- 3.4 1/4 de tour D . TOE STRUT latéral D : TOUCH BALL PD côté D - DROP : abaisser talon D au sol - 3:00
- 5.6 ROCK STEP G avant , revenir sur D arrière
- 7.8 FULL TURN G : 1/2 tour G . . . pas PG avant - 1/2 tour G . . . pas PD arrière - 3:00

COASTER STEP, WALK RIGHT-LEFT, TURN 1/4 SLIDE, DRAG, TURN 1/8 SAILOR STEP

- 1&2 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant
- 3.4 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant
- 5.6 1/4 de tour G . . . grand pas PD côté D - DRAG PG vers PD □ . . . - 12 : 00 -
- 7&8 SAILOR STEP G : CROSS BALL PG derrière PD - pas BALL PD côté D - 1/8 de tour G . . . pas PG avant - 10 : 30 -

STEP FORWARD, TURN 1/2 PIVOT, TURN 1/2 SHUFFLE BACK, WALKS BACK, COASTER STEP

- 1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG avant) - 4 : 30 -
- 3&4 1/2 tour G . . . SHUFFLE D arrière : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière - 10 : 30 -
- 5 pas PG arrière . . . SWIVEL pointe PD côté D □
- 6 pas PD arrière . . . SWIVEL pointe PG côté G □
- 7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

HEEL GRIND, TURN 1/8 SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, SLIDE, DRAG, KICK-BALL-CROSS

- 1 pas talon D avant . . . pointe PD vers G □
- 2 1/8 de tour D . . . GRIND sur talon D , revenir sur PG côté G (pointe PD à D □) - 12 : 00 -
- 3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
- 5.6 grand pas PG côté G - DRAG PD vers PG □ . . .

7&8 KICK D , BALL CROSS D : KICK PD avant □ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD □

***2 X 1/4 MONTEREY TURN**

1.2 TOUCH pointe PD côté D - 1/4 de tour D , sur BALL PG . . . pas PD à côté du PG - 3 : 00 -
3.4 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD (appui PG)
5.6 TOUCH pointe PD côté D - 1/4 de tour D , sur BALL PG . . . pas PD à côté du PG - 6 : 00 -
7.8 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD (appui PG)

DIAGONAL ROCK/RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, DIAGONAL ROCK/RECOVER, COASTER STEP

1.2 ROCK STEP D sur diagonale avant D □ , revenir sur G arrière □
3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
5.6 ROCK STEP G sur diagonale avant G □ , revenir sur D arrière □
7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

TAG : 8 temps à ajouter après le 2ème mur

1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG avant)
3.4 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG avant)
5.6 pas PD sur diagonale avant D □ "OUT" - pas PG sur diagonale avant G □ "OUT" (pieds APART)
7.8 pas PD au centre " IN " - pas PG à côté du PD " IN " (pieds en 1ère)

TAG : 4 temps à ajouter après le 3ème et le 4ème murs

1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG avant)
3.4 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG avant)
