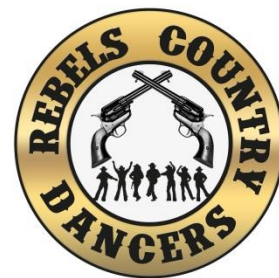


HOLDIN' ME BACK



Chorégraphe : Shane McKeever – Juin 2017

Line dance : 96 temps – 0 murs – phrasée

Niveau : Intermédiaire

Musique : **There's nothing holdin' me back – Shawn Mendes**

Traduction et mise en page par Stéphanie Doussinaud, animatrice country form' niveau 1

Source : www.copperknob.uk

Séquence : AABC AABC AABC

Introduction : 16 comptes

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 cote G – pas PD à cote du PG – pas PG avant
- 4&5 *Shuffle D avant* : pas PD avant – pas PG à cote du PD – pas PD avant
- 6.7 Rock step avant G – revenir sur PD en même temps **Sweep** PG d'avant en arrière
- 8&1 Rock step G arrière – revenir sur PD avant – pas PG cote G

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

- 2.3 Hip roll à droite – Hip roll à gauche
- 4&5.6 *Shuffle latéral D* : pas PD cote D – pas PG à cote du PD – pas PD cote D – **HOLD**
- &7 pas PG à cote du PD – pas PD cote D
- 8& Cross rock step avant G – revenir 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 cote G et en même temps **Flick** PD cote D et poursuivre avec un **Hitch**
- 3.4 Cross PD devant PG – Spirale cote G
- 5.6.7 grand pas PG cote G – **DRAG** PD vers PG (*sur 2 comptes*)
- 8.1 Touch PD dans la diagonale D ↗ (*10h30*) en faisant un **Bump** X2

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

- 2.3 *Toujours face à 10h30* : Rock step D arrière – revenir sur PG avant
- 4&5 *En revenant à 12h00* : Cross PD devant PG - Rock step latéral G – revenir sur PD
- 6.7 Cross PG devant PD - ... **¼ tour G...** pas PD arrière – 9h00
- 8& ... **¼ tour G...** pas PG cote G – pas PD à cote du PG – 6h00

**** Lorsque vous enchaînez la partie B faites seulement le compte 8 pas PG cote G**

HOLDIN' ME BACK



Chorégraphe : Shane McKeever – Juin 2017

Line dance : 96 temps – 0 murs – phrasée

Niveau : Intermédiaire

Musique : **There's nothing holdin' me back – Shawn Mendes**

Traduction et mise en page par Stéphanie Doussinaud, animatrice country form' niveau 1

Source : www.copperknob.uk

PARTIE B : 32 comptes

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

- 1.2& pas PD cote D + **DRAG** PG vers PD – pas PG a cote du PD + **Hitch** PD – pas PD cote D
3&4 *Les pieds ne bougent pas et le corps est orienté dans la diagonale D (1h30) ↗*
Pop shoulders fwd : Epaule G avant – Epaule D avant – Epaule G avant
&5&6 **Kick** PG avant – Cross PG devant PD – pas PD arrière – pas PG cote G
&7&8 *Les pieds ne bougent pas*
Mettez les 2 mains à cote de votre tête (&) – Penchez la tête à G – penchez la tete à D -penchez la tête à G

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

- 1.2 ... ¼ **tour D...** pas PD avant - ... ½ **tour D...** pas PG arrière – 9h00
3&4 *Coaster step D* : pas PD arrière – pas PG à cote du PD – pas PD avant
5&6 **Kick** PG avant – pas PG à cote du PD – pas PD cote D
7&8 *Behind side cross D* : Cross PG derrière PD – pas PD cote D – Cross PG devant PD

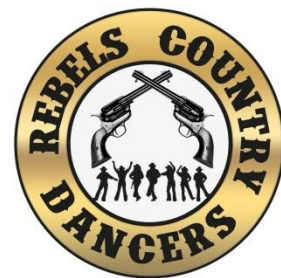
STEP, TOUCH, ¼ TURN, ½ TURN, BACK, STEP OUT OUT, KNEE TWIST, TOUCH

- 1.2 pas PD cote D – Touch PG derrière PD
3.4 ... ¼ **tour G...** pas PG avant - ... ½ **tour G...** pas PD arrière – 12h00
5&6 pas PG arrière – PD **out** – PG **out**
7&8 **Twist** genou D à l'intérieur – revenir sur PD – Touch PG derrière PD

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

- 1.2.3 *sur ball PG...* pas PG cote G – abaisser doucement le talon G au sol pendant que vous fléchissez les genoux et transferez le poids du corps sur PD (*sur 2 comptes*)
&4 pas PG à cote du PD – pas PD cote D
5& *sur talon G* : Rock step avant G – revenir sur PD
6& *sur talon G* : Rock step latéral G – revenir sur PD
7&8 *Coaster step G* : pas PG arrière – pas PD à cote du PG – pas PG avant

HOLDIN' ME BACK



Chorégraphe : Shane McKeever – Juin 2017

Line dance : 96 temps – 0 murs – phrasée

Niveau : Intermédiaire

Musique : **There's nothing holdin' me back – Shawn Mendes**

Traduction et mise en page par Stéphanie Doussinaud, animatrice country form' niveau 1

Source : www.copperknob.uk

PARTIE C : 32 comptes

2 X BOTAFOGOS, MAMBO STEP, COASTER STEP

- 1&2 Cross PD devant PG - Rock step latéral G – revenir sur PD
3&4 Cross PG devant PD - Rock step latéral D – revenir su PG
5&6 *Mambo step D* : Rock step PD avant – revenir su PG – pas PD arrière
7&8 *Coaster step G* : pas PG arrière – pas PD à cote du PG – pas PG avant

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

- 1.2 pas PD avant – pivot ¼ tour G avec les hanches (*PDC sur PG*) – 9h00
3.4 pas PD avant – pivot ¼ tour G avec les hanches (*PDC sur PG*) – 6h00
5&6 **Kick** PD devant – pas PD à cote du PG – Touch pointe PG devant
7.8 *sur place* : fléchissez les 2 genous – revenir sur PG

2 X BOTAFOGOS, MAMBO STEP, COASTER STEP

- 1&2 Cross PD devant PG - Rock step latéral G – revenir sur PD
3&4 Cross PG devant PD - Rock step latéral D – revenir su PG
5&6 *Mambo step D* : Rock step PD avant – revenir su PG – pas PD arrière
7&8 *Coaster step G* : pas PG arrière – pas PD à cote du PG – pas PG avant

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

- 1.2 pas PD avant – pivot ¼ tour G avec les hanches (*PDC sur PG*) – 9h00
3.4 pas PD avant – pivot ¼ tour G avec les hanches (*PDC sur PG*) – 6h00
5&6 **Kick** PD devant – pas PD à cote du PG – Touch pointe PG devant
7.8 *sur place* : fléchissez les 2 genous – revenir sur PD

Recommencer au début, souriez et prenez du plaisir à danser...😊