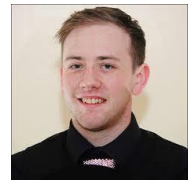




# NO STRESS

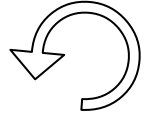


**Chorégraphe :** Shane McKeever Irlande Juillet 2017 [Smckeever07@hotmail.com](mailto:Smckeever07@hotmail.com)

**Niveau :** Intermédiaire

**Descriptif :** Danse en ligne - 4 murs - 32 temps - 2 TAGS - Sens de rotation de la danse : CCW

**Musique :** Mama Jonas Blue, William Singe Approx 3.04 mins



**Introduction:** 16 temps (Démarrer sur les paroles).

- 1-8 R SCUFF, OUT-OUT (R-L), R KNEE POP IN-OUT, R HITCH, R SIDE, L SAILOR, R CLOSE, TOE SWITCH L -R**  
1 & 2 SCUFF PD en avant (1) - pas PD côté D "OUT" (&) - pas PG côté G "OUT" (2)  
& 3 & 4 POP genou D "IN", vers genou G (&) - POP genou D "OUT" côté D (3) - HITCH genou D sur diagonale D (&) - pas PD côté D (4)  
5 & 6 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD (5) - petit pas PD côté D (&) - pas PG côté G (6)  
& 7 & 8 SWITCHES: pas PD à côté du PG (&) - POINTE PG côté G (7) - pas PG à côté du PD (&) - POINTE PD côté D (8)
- 9-16 R CLOSE, L SIDE ROCK, L BEHIND – R SIDE – L CROSS, R SIDE, ¼ R SIDE L, ¼ R SIDE R, JUMP**  
& 1 2 Pas PD à côté du PG (&) - ROCK STEP latéral G côté G (1) - revenir sur PD côté D (2)  
3 & 4 BEHIND SIDE CROSS G: CROSS PG derrière PD (3) - pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (4)  
5 6 Pas PD côté D avec SLIDE PG vers PD (5) - ¼ de tour à D ... pas PG côté G avec SLIDE PD vers PG 3H (6)  
7 8 ¼ de tour à D ... pas PD côté D avec SLIDE PG vers PD 6H (7) - JUMP des 2 pieds assemblés (corps orienté face à 7H30) (8)
- 17-24 DOROTHY STEP R-L, R ROCKING CHAIR, R FORWARD SWEEPING L, L CROSS**  
1 2 & DOROTHY STEP D avant : pas PD avant ↗ (1) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (2) - petit pas PD sur diagonale avant D ↗ (&)  
3 4 & DOROTHY STEP G avant : pas PG avant ↖ (3) - LOCK PD derrière PG (PD à G du PG) (4) - petit pas PG sur diagonale avant G ↖ (&)  
5 & ROCK STEP PD avant (5) - revenir sur PG arrière (&)] ROCKING  
6 & ROCK STEP PD arrière (6) - revenir sur PG avant (&)] CHAIR  
7 8 Pas PD avant avec SWEEP PG d'arrière en avant (7) - CROSS PG devant PD (8)
- 25-32 R BACK, L SIDE, R TOUCH, R POINT, R SAILOR, L TOUCH BEHIND, ¾ TURN L, OUT-OUT (R-L), IN-IN (R-L)**  
& 1 Pas PD arrière (légèrement côté D) (&) - pas PG côté G (1)  
& 2 TOUCH PD à côté du PG (&) - POINTE PD côté D (2)  
3 & 4 SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG (3) - petit pas PG côté G (&) - pas PD côté D (4)  
5 6 TOUCH PG derrière PD (5) - UNWIND ¾ de tour à G et prendre appui sur PG 9H (6)  
& 7 Pas PD côté D "OUT" (&) - pas PG côté G "OUT" (pieds APART) (7)  
& 8 Ramener PD au centre "IN" (&) - CROSS PG devant PD (8)

**TAG:** A la fin des murs 3 et 7 faire les 32 temps de tag suivants (vous serez alors face à 3H).

- 1-8 R OUT, R IN, L OUT, L IN, ½ TURN L DOING A 4 COUNT CHUG**  
1 2 ¼ de tour à G ... pas PD côté D 12H (1) - ¼ de tour à D ... pas PD à côté du PG 3H (2)  
3 4 ¼ de tour à D ... pas PG côté G 6H (3) - ¼ de tour à G ... pas PG à côté du PD 3H (4)  
5 6 1/8 de tour à G ... pousser PD côté D (5) - 1/8 de tour à G ... pousser PD côté D 12H (6)  
7 8 1/8 de tour à G ... pousser PD côté D (7) - 1/8 de tour à G ... pousser PD côté D 9H (8)
- 9-16 R OUT, R IN, L OUT, L IN, R SIDE, L TOUCH, L SIDE, R TOUCH**  
1 2 ¼ de tour à G ... pas PD côté D 6H (1) - ¼ de tour à D ... pas PD à côté du PG 9H (2)  
3 4 ¼ de tour à D ... pas PG côté G 12H (3) - ¼ de tour à G ... pas PG à côté du PD 9H (4)  
5 6 Pas PD côté D (5) - TOUCH PG à côté du PD (lorsque vous réalisez ces deux comptes, mettre les bras devant la poitrine et faire 2 POP CHEST) (6)  
7 8 Pas PG côté G (7) - TOUCH PD à côté du PG (lorsque vous réalisez ces deux comptes, mettre les bras devant la poitrine et faire 2 POP CHEST) (8)
- 17-32 REPEAT COUNTS 1 – 16 ABOVE. 3.00**

**Source:** Copperknob. **Traduction et mise en page:** HAPPY DANCE TOGETHER Août 2017

[https://youtu.be/DifkGU\\_l6Rk](https://youtu.be/DifkGU_l6Rk)

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

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