



EVERYONE NEEDS A HERO

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

Niveau : Intermédiaire facile

Descriptif : Danse en ligne - 2 murs - 64 temps - 3 TAGS

Musique : Holding Out for a Hero - Adam Lambert

Introduction: 16 temps

1-8 SCUFF, OUT-OUT, KNEE SWIVEL, KICK-BALL-CROSS, SIDE ROCK/RECOVER

- 1&2 SCUFF PD en avant (1) - pas PD côté D « OUT » (&) - pas PG côté G « OUT » (2)
3-4 TWIST genou D « IN » (3) - TWIST genou D « OUT » (*le poids du corps reste sur le PG*) (4)
5&6 **KICK BALL CROSS D:** KICK PD diagonale avant D ↗ (5) - pas BALL PD à côté du PG (&) - CROSS PG devant PD (6)
7-8 ROCK STEP latéral D côté D (7) - revenir sur PG côté G (8)

9-16 CROSS, ¼ BACK, ½ LEG SWING, STEP FORWARD, ¼ PIVOT, CROSS SAMBA

- 1-2 CROSS PD devant PG (1) - ¼ de tour à D ... pas PG arrière **3H** (2)
3-4 Balancer la jambe D en hauteur tout en faisant ½ tour à D **9H** (3) - pas PD avant (4)
5-6 **STEP TURN 1/4 de tour à D :** pas PG avant (5) - 1/4 tour **PIVOT à D** sur BALL PG ... **prendre appui sur D côté D 12H** (6)
7&8 **CROSS SAMBA G:** CROSS PG devant PD (7) - ROCK STEP latéral D côté D (&) - revenir sur PG côté G (*avec léger déplacement avant*) (8)

17-24 ROCK FORWARD/RECOVER, ¼ TOE STRUT, ROCK FORWARD/RECOVER, FULL TURN BACK

- 1-2 ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2)
3-4 **TOE STRUT D ¼ de tour à D :** ¼ de tour à D ... TOUCH pointe PD côté D **3H** (3) - **DROP :** abaisser talon PD au sol (4)
5-6 ROCK STEP PG avant (5) - revenir sur PD arrière (6)
7-8 ½ tour à G ... pas PG avant **9H** (7) - ½ tour à G ... pas PD arrière **3H** (8)

25-32 COASTER STEP, WALK R-L, ¼ SLIDE, DRAG, 1/8 SAILOR STEP

- 1&2 **COASTER STEP G :** pas PG arrière (1) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG avant (2)
3-4 **2 pas avant :** pas PD avant (3) - pas PG avant (4)
5-6 ¼ de tour à G ... grand pas PD côté D **12H** (5) - DRAG PG vers PD (6)
7&8 **SAILOR STEP G 1/8 de tour à G :** CROSS PG derrière PD (7) - petit pas PD côté D (&) - 1/8 de tour à G ... pas PG avant **10H30** (8)

33-40 STEP FORWARD, ½ PIVOT, ½ SHUFFLE BACK, WALKS BACK, COASTER STEP

- 1-2 **STEP TURN :** pas PD avant (1) - 1/2 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 4H30** (2)
3&4 ½ tour à G ... **10H30 TRIPLE STEP D arrière :** pas PD arrière (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD arrière (4)
5-6 **2 pas arrière :** pas PG arrière (5) - pas PD arrière (*Option : SWIVEL en faisant les 2 pas arrière*) (6)
7&8 **COASTER STEP G :** pas PG arrière (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG avant (8)

41-48 HEEL GRIND, 1/8 SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, SLIDE, DRAG, KICK-BALL-CROSS

- 1-2 **HEEL GRIND :** pas PD avant (*appui talon PD, pointe « IN »*) ... GRIND talon D avec 1/8 de tour à D (*talon D écrasant le sol*) en faisant pivoter pointe PD de G à D « OUT » **12H** (1) - petit pas PG côté G (2)
3&4 **BEHIND SIDE CROSS D:** CROSS PD derrière PG (3) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4)
5-6 Grand pas PG côté G (5) - DRAG PD vers PG (6)
7&8 **KICK BALL CROSS D:** KICK PD diagonale avant D ↗ (7) - pas BALL PD à côté du PG (&) - CROSS PG devant PD (8)

49-56 2 X ¼ MONTEREY TURN

- 1-2 **MONTEREY TURN :** POINTE PD côté D (1) - ¼ de tour à D sur BALL PG ... pas PD à côté du PG **3H** (2)
3-4 POINTE PG côté G (3) - pas PG à côté du PD (4)
5-6 **MONTEREY TURN :** POINTE PD côté D (5) - ¼ de tour à D sur BALL PG ... pas PD à côté du PG **6H** (6)
7-8 POINTE PG côté G (7) - pas PG à côté du PD (8)

57-64 DIAGONAL ROCK/RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, DIAGONAL ROCK/RECOVER, COASTER STEP

- 1-2 **ROCK STEP D diagonale avant D ↗:** BALL PD sur diagonale avant D ↗ (1) - revenir sur PG arrière (2)
3&4 **BEHIND SIDE CROSS D:** CROSS PD derrière PG (3) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4)
5-6 **ROCK STEP G diagonale avant G ↖:** BALL PG sur diagonale avant G ↖ (5) - revenir sur PD arrière (6)
7&8 **COASTER STEP G:** pas PG arrière (7) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG avant (8)

TAGS: à la fin du 2^{ème} mur (danser les 8 comptes ci-dessous, face à 12H), à la fin du 3^{ème} mur (danser les 4 premiers comptes ci-dessous, face à 6H) et à la fin du 4^{ème} mur (danser les 4 premiers comptes ci-dessous, face à 12H).

- 1-2 **STEP TURN :** pas PD avant (1) - 1/2 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant** (2)
3-4 **STEP TURN :** pas PD avant (3) - 1/2 tour **PIVOT à G** sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant** (4)
5-6 **V STEP :** pas PD sur diagonale avant D ↗ « OUT » (5) - pas PG sur diagonale avant G ↖ « OUT » (6)
7-8 Pas PD retour au centre ↙ "IN" (7) - pas PG à côté du PD ↘ "IN" (8)

Source: Copperknob. **Traduction et mise en page :** HAPPY DANCE TOGETHER Janvier 2023

https://youtu.be/PR_ivy3EHRU

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.