



# UNCHAIN MY HEART



**Chorégraphes :** Raymond Sarlemijn & Line Sarlemijn Hollande Décembre 2008  
**Niveau :** Intermédiaire  
**Descriptif :** Danse en ligne - 4 murs - 32 temps - Sens de rotation de la danse : **CW**  
**Musique :** Unchain My Heart **Joe Cocker** (CD: Single Version)



**Introduction:** Préintroduction + 8 temps

## 1-9 TIME STEP WITH RONDE, ¼ R SAILOR, WALK WALK, CHASE FWD

- 1-2&3 Pas PG côté G (1) - pas PD à côté du PG (2) - reprendre appui sur PG (&) - pas PD côté D ... RONDE PG en arrière (3)  
4&5 Pas PG arrière (4) - ¼ de tour à D ... pas PD avant (&) - pas PG avant (5) **3H**  
6-7 *2 pas avant* : pas PD avant (6) - pas PG avant (7)  
8&1 *TRIPLE STEP D avant* : pas PD avant (8) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (1)

## 10-17 STEP FWD, ¼ L RONDE (CHECK), CHASE L, CUBAN BREAK, CUBAN BREAK, ¼ R BACK.

- 2-3 Pas PG avant (2) - RONDE PD ¼ de tour à G ... LOCK PD devant PG (3) **12H**  
4&5 *TRIPLE STEP G latéral* : pas PG côté G (4) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (5)  
6&7 CROSS ROCK PD devant PG (6) - revenir sur PG arrière (&) - pas PD côté D (7)  
8&1 CROSS ROCK PG devant PD (8) - revenir sur PD arrière (&)\* - ¼ de tour à D ... pas PG arrière (1) **3H**  
*\* RESTART ici, pendant le 9ème mur, alors que vous serez face à 12H.*

## 18-25 BEHIND, ¼ L, FWD, CHASE L, STEP FWD, FULL L RONDE.

- 2&3 CROSS PD derrière PG (2) - ¼ de tour à G ... pas PG avant (&) - pas PD avant (3) **12H**  
4&5 *TRIPLE STEP G latéral* : pas PG côté G (4) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (5)  
6-7 Pas PD avant (6) - **FULL TURN** (tour complet) à G avec RONDE PG (7) **12H**  
8&1 *SAILOR STEP G* : CROSS PG derrière PD (8) - pas PD à côté du PG (&) - pas PG côté G (1)

## 26-32 KICK BALL OUT, SWIVEL, SWIVEL, ¼ L STEP FWD, CROSS, ½ R COASTER.

- 2&3 KICK PD croisé devant PG ⚡ (2) - pas PD côté D (&) - TAP PG côté G (rester en appui sur PD) (3)  
&4 SWIVEL talon PG « OUT » et talon PD « IN » (&) - revenir à la place initiale (4)  
&5 SWIVEL talon PG « OUT » et talon PD « IN » (&) - revenir à la place initiale (5)  
6-7 ¼ de tour à G ... pas PG avant (6) - pas PD avant (7) **9H**  
8& ¼ de tour à D ... pas PG arrière (8) **12H** - ¼ de tour à D ... pas PD avant (&) **3H**

**RESTART pendant le 9ème mur, après 8&, dans la deuxième section, alors que vous serez face à 12H.**

**Source :** Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Mars 2014

[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.