

Catch & Release (Fr)

LINEDANCE.COM

Count: 32

Wall: 4

Level: Novice - Intermédiaire

Choreographer: José Miguel BELLOQUE-VANE - HOLLANDE Tokyo Ladies - JAPON - Août 2015

Music: Catch & Release (Deepend Remix) - Matt SIMONS - BPM 106

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 11 / 2015

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

Introduction : 16 temps -

Séquence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16 - 12 : 00 - (rock sweep ¼ L)

CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ RIGHT, BACK, ¼ RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS

1CROSS PG devant PD

2&3ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG

4.51/4 de tour D . . . pas PG arrière - 3 : 00 - 1/4 de tour D . . . pas PD côté D

6&7CROSS ROCK STEP G devant , revenir sur PD derrière - pas PG côté G - 6 : 00 -

8CROSS PD devant PG

LEFT MAMBO CROSS, RIGHT MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP

1&2ROCK STEP latéral syncopé G côté G , revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD

3&4ROCK STEP latéral syncopé D côté D , revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG

5&6SHUFFLE LOCK G avant : pas PG avant - LOCK PD derrière PG - pas PG avant

&7&SHUFFLE LOCK D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD - pas PD avant

8pas PG avant

FORWARD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE

1.2ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)

3&4BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

&5.6petit pas BALL PG côté G - CROSS PD devant PG - HOLD

&petit pas BALL PG côté G

7&8CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

¼ LEFT, FORWARD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ LEFT, ¼ LEFT, STEP, ½ LEFT, BACK, ½ LEFT, WALKS LEFT-RIGHT

&1.21/4 de tour G petit pas PG avant - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - 3 : 00 -

3&4SAILOR STEP D : CROSS BALL PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . pas PG côté G - CROSS PD devant PG - 12 : 00 -

51/4 de tour G pas PG avant

6.7FULL TURN G : 1/2 tour G pas PD arrière - 1/2 tour G pas PG avant - 3 : 00 -

8pas PD avant - 9 : 00 -

TAG : après les 2ème et 7ème murs

TWO TURNS ½ RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP

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

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

&5.6SWITCH : pas PG à côté du PD - ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière

7&8COASTER STEP D : reculer BALL PD - reculer BALL PG à côté du PD - pas PD avant

FIN : sur le 10ème mur, après 16 temps

1.2ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière SWEEP pointe PD en dehors (d'avant en arrière)

3&4CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G . . . pas PG côté G - pas PD avant - 12 : 00 -

Source: LineDance.com — https://www.linedance.com/index.php?f=dance_view&id=108122