



REMEDY!

Chorégraphes : **Niels Poulsen** Danemark niels@love-to-dance.dk - www.love-to-dance.dk
Maria Maag Danemark maria.maag.dk@gmail.com

Niveau : Avancé

Descriptif : Danse en ligne phrasée - 2 murs - 48 temps - TAGS - Smooth - Janvier 2016

Musique : Remedy Adèle (Album : 25) 4:05 (iTunes)

Introduction: 8 temps à partir du temps fort (environ 9sec). Départ appui PD.

PARTIE A : 32 temps, 2 murs (Dansée 2 fois. Commence toujours face à 12H.)

1-8 POINT BACK R, ¼ R LUNGE, ¼ L RECOVER, ¼ L INTO SIDE ROCK CROSS R & L, ROCK R FWD, 1/8 R RUN BACK R L, R COASTER STEP

- 1-2-3 POINTE PD arrière en tendant le bras D en avant et le bras G en arrière (1) - ¼ de tour à D ... LUNGE PD côté D avec préparation du haut du corps **3H** (2) - ¼ de tour à G ... appui sur PG avant **12H** (3)
- &a4 ¼ de tour à G ... **9H** *SIDE ROCK CROSS D*: ROCK STEP latéral D côté D (&) - revenir sur PG côté G (a) - CROSS PD devant PG (4)
- &a5 *SIDE ROCK CROSS G*: ROCK STEP latéral G côté G (&) - revenir sur PD côté D (a) - CROSS PG devant PD avec SWEEP PD d'arrière en avant (5)
- a6a7 PRESS PD avant (a) - revenir sur PG arrière avec HITCH PD en arrière (6) - 1/8 de tour à D ... pas PD sur diagonale arrière (a) - pas PG arrière **10H30** (7)
- 8&a *COASTER STEP D*: reculer BALL PD (8) - reculer BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (a)

9-16 FWD L, ½ L WITH SWEEP, SAILOR STEP, BEHIND SIDE CROSS, 2 BODY ROCKS, 1/8 L INTO WEAVE

- 1-2 Pas PG avant avec préparation du haut du corps (1) - ½ tour à G ... pas PD arrière avec SWEEP PG d'avant en arrière **4H30** (2)
- 3&a *SAILOR STEP G*: CROSS PG derrière PD (3) - petit pas PD côté D (&) - pas PG côté G en vous replaçant face à **6H** (a)
- 4&a *BEHIND SIDE CROSS D*: CROSS PD derrière PG (4) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (a)
- 5a6a7 ROCK STEP PG sur diagonale avant G (5) - revenir sur PD arrière (a) - ROCK STEP PG avant (6) - revenir sur PD arrière (a) - pas PG avant avec SWEEP PD avant 1/8 de tour à G **3H** (7)
- Style: BODY ROLL sur les rocks. Faire soit 2 BODY ROLL de la tête en bas, soit 2 HIP ROLL avant & arrière, soit rouler les épaules en avant puis arrière.*
- 8&a *WEAVE à G*: CROSS PD devant PG (8) - pas PG côté G (&) - CROSS PD derrière PG (a)

17-24 SWAY L & R, ¼ SWEEP L, WEAVE L SWEEP, BEHIND SIDE CROSS, BASIC R, ¼ R

- 1-2-3 Pas PG côté G avec SWAY du haut du corps côté G (1) - revenir côté avec SWAY à D (2) - ¼ de tour à G ... appui sur PG avant avec SWEEP PD d'arrière en avant **12H** (3)
- Style sur les temps 1-2: pendant les SWAY, tendre d'abord le bras G puis le bras D.*
- 4a5 *WEAVE à G*: CROSS PD devant PG (4) - pas PG côté G (a) - CROSS PD derrière PG avec SWEEP PG d'avant en arrière (5)
- 6&a *BEHIND SIDE CROSS G*: CROSS PG derrière PD (6) - pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (a)
- 7-8& *BASIC NC à D*: pas PD côté D (7) - pas PG derrière PD (3^{ème} position) (8) - revenir sur PD (légèrement sur diagonale avant G) (&)
- a ¼ de tour à D ... pas PG arrière **3H** (a)

25-32 3/8 R LUNGE R FWD, BACK R, ½ TURN L LUNGE L FWD, BACK L, R BACK ROCK, ½ TURN L, L BACK ROCK, FULL TURN R

- 1-2a 3/8 de tour à D ... LUNGE PD avant en tendant le bras G en avant **7H30** (1) - revenir sur PG arrière (2) - pas PD arrière (a)
- 3-4a ½ tour à G ... LUNGE PG avant en tendant le bras D en avant **1H30** (3) - revenir sur PD arrière (4) - pas PG arrière (a)
- * Restart ici pendant la 2ème fois que vous danserez la partie A. Note : à ce moment-là, vous serez face à 1H30. Pour recommencer correctement la partie B face à 7H30, faire ½ tour à D ... pas PG avant puis compte 1 de la partie B : pas PD avant.*
- 5-6a ROCK STEP PD arrière (5) - revenir sur PG avant (6) - ½ tour à G ... pas PD arrière **7H30** (a)
- 7-8a ROCK STEP PG arrière (7) - revenir sur PD avant (8) - ½ tour à D ... pas PG arrière et continuer avec ½ tour à D **supplémentaire** sur BALL PG pour être prêt pour le compte 1 de la partie B : pas PD avant **7H30** (a)

PARTIE B – 16 temps, 2 murs de suite (il vous faudra donc danser 32 temps). (Vous danserez « B- B » 6 fois. Le premier B de chaque série commence toujours face à 7H30).

- 1-8 DIAGONALLY FWD R, WEAVE, SLIDE R BACK, FWD R, 5/8 R INTO SIDE STEP R, CHASSE ¼ L, FULL FIGURE 4 TURN L, ROCK L FWD**
- 1 Pas PD avant en direction de **7H30** avec SWEEP PG d'arrière en avant (1)
- 2&a3 CROSS PG devant PD (2) - **1/8 de tour à G** ... pas PD côté D (&) - **1/8 de tour à G** ... pas PG arrière en tendant les 2 bras en avant (a) - plier genou G et SLIDE PD en arrière en ramenant les 2 bras vers la poitrine puis le long des jambes **4H30** (3)
- 4a5 Pas PD avant (4) - **3/8 de tour à D** ... pas PG arrière **9H** (a) - **¼ de tour à D** ... grand pas PD côté D + DRAG PG vers PD **12H** (5)
- 6&a **TRIPLE STEP G latéral 1/4 tour à G**: pas PG côté G (6) - pas PD à côté du PG (&) - **¼ de tour à G** ... pas PG avant **9H** (a)
- 7-8a Pas PD avant ... **tour complet à G** sur BALL PD (**FIGURE 4**) **9H** (7) - ROCK STEP PG avant (8) - revenir sur PD arrière (a)

- 9-16 BACK L WITH SWEEP, R BACK LOCK STEP, ¼ L LUNGE, 1¼ R, CROSS, ¼ L, ½ L, CROSS, ROCK L**
- 1 Pas PG arrière avec SWEEP PD d'avant en arrière (1)
- 2&a **STEP LOCK STEP D arrière**: pas PD arrière (2) - LOCK PG devant PD (PG à D du PD) (&) - pas PD arrière (a)
- 3-4a5 **¼ de tour à G** ... LUNGE PG côté G **6H** (3) - **¼ de tour à D** ... revenir sur PD avant **9H** (4) - **½ tour à D** ... pas PG arrière **3H** (a) - **½ tour à D** ... pas PD avant avec SWEEP PG d'arrière en avant **9H** (5)
- 6a7 CROSS PG devant PD (6) - **¼ de tour à G** ... pas PD arrière **6H** (a) - **½ tour à G** ... pas PG avant + SWEEP PD d'arrière en avant **12H** (7)
- 8a CROSS ROCK PD devant PG (8) - revenir sur PG arrière (a)

TAG 1 – 8 comptes, 1 mur (Ce tag se danse 3 fois : premièrement après le deuxième B, la 2ème et la 3ème fois après le tag 3.)

- 1-8 R&L PRISSY WALKS, L SPIRAL TURN, MAMBO ½ L, R&L PRISSY WALKS, L SPIRAL TURN, MAMBO**
- 1-2 **PRISSY WALK**: pas PD avant légèrement croisé devant PG (1) - pas PG avant légèrement croisé devant PD (2)
- 3 Pas PD avant ... **SPIRALE tour complet à G** **6H** (3)
- 4&a **MAMBO G ½ tour**: ROCK STEP PG avant (4) - revenir sur PD arrière (&) - **½ tour à G** ... pas PG avant **12H** (a)
- 5-6 **PRISSY WALK**: pas PD avant légèrement croisé devant PG (5) - pas PG avant légèrement croisé devant PD (6)
- 7 Pas PD avant ... **SPIRALE tour complet à G** **12H** (7)
- 8&a **MAMBO G avant**: ROCK STEP PG avant (8) - revenir sur PD arrière (&) - pas PG à côté du PD (a)

TAG 2 – 20 comptes, 1 mur (Ce tag se danse 1 fois, après le 4ème B. Vous serez face à 6H).

1-16 Le tag 2 est le tag 1 fait 2 fois de suite, la première fois en commençant face à 6H, puis face à 12H. Ajouter ensuite les 4 temps suivants :

17-20 SWAY R RECOVER L, BEHIND, SWAY L RECOVER, 1 1/8 R

- 1-2a Pas PD côté D avec SWAY du haut du corps côté D (1) - revenir sur PG côté G (2) - CROSS PD derrière PG **6H** (a)
- 3-4a Pas PG côté G avec SWAY du haut du corps côté G (3) - **¼ de tour à D** ... pas PD avant **9H** (4) - **½ tour à D** ... PG arrière **3H** (a)

*Note: pour commencer correctement la partie B face à **7H30** faire 3/8 de tour à D sur PG pour pouvoir réaliser le temps 1 de la partie B.*

TAG 3 – 5 comptes, 1 mur (Ce tag se danse 1 fois, après le 6ème B. Vous serez face à 6H).

1-5 FWD R WITH L SWEEP, FWD L, MONTEREY ½ TURN R WITH L SWEEP, WALK L FWD

- 1-2 Pas PD avant avec SWEEP PG d'arrière en avant (1) - pas PG avant **6H** (2)
- 3-4 **MONTEREY TURN modifié**: POINTE PD côté D (3) - **½ tour à D** ... pas PD à côté du PG avec SWEEP PG d'arrière en avant **12H** (4)
- 5 Pas PG avant (5)

Déroulement des séquences: Intro, A, B, B, Tag 1, A 28 temps, B, B, Tag 2, B, B, Tag 3, Tag 1, 7 temps du Tag 1

Fin pendant le dernier TAG. Terminer la SPIRALE tour complet à G sur BALL PD sur le temps 7, puis DRAG PG vers PD.