

# EVERYONE NEEDS A HERO



Chorégraphes : Roy VERDONK - Almere , HOLLANDE ]  
Grace DAVID - Seoul, CORÉE du SUD ] Janvier 2023  
Jef CAMPS - Beringen, BELGIQUE ]

LINE Dance : 64 temps - 2 murs

Niveau : novice

Musique : **Holding out for a hero - Adam LAMBERT - BPM 136**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - **22 / 1 / 2023**

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

## Introduction : 16 temps

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

- 1&2 SCUFF talon D à côté du PG - pas PD côté D "OUT" - pas PG *parallèle* au PD "OUT" (*pieds APART*)  
3.4 TWIST genou D "IN" ↖ - TWIST genou D "OUT" ↗ (*appui PG*)  
5&6 KICK D, BALL CROSS D : KICK PD avant ↗ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD ↗  
7.8 ROCK STEP latéral D côté D, revenir sur PG côté G

*CROSS, TURN 1/4 BACK, TURN 1/2 LEG SWING, STEP FORWARD, TURN 1/4 PIVOT, CROSS SAMBA*

- 1.2 CROSS PD devant PG - **1/4 de tour D**.... pas PG arrière - **3 : 00** -  
3.4 **1/2 tour D**, sur BALL du PG.... *SWING* jambe D en dehors.... pas PD avant - **9 : 00** -  
5.6 pas PG avant - 1/4 de tour PIVOT vers D (*appui PD côté D*) - **12 : 00** -  
7&8 CROSS PG devant PD - ROCK STEP latéral *syncopé* D côté D, revenir sur PG *légèrement* avant

*ROCK FORWARD/RECOVER, TURN 1/4 TOE STRUT, ROCK FORWARD/RECOVER, FULL TURN BACK*

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur G arrière - **3 : 00** -  
3.4 **1/4 de tour D**.... TOE STRUT latéral D : TOUCH BALL PD côté D - DROP : abaisser talon D au sol  
5.6 ROCK STEP G avant, revenir sur D arrière - **3 : 00** -  
7.8 FULL TURN G : **1/2 tour G**.... pas PG avant - **1/2 tour G**.... pas PD arrière

*COASTER STEP, WALK RIGHT-LEFT, TURN 1/4 SLIDE, DRAG, TURN 1/8 SAILOR STEP*

- 1&2 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant  
3.4 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant  
5.6 **1/4 de tour G**.... **grand** pas PD côté D - DRAG PG vers PD →.... - **12 : 00** -  
7&8 SAILOR STEP G : CROSS BALL PG derrière PD - pas BALL PD côté D - **1/8 de tour G**... pas PG avant - **10 : 30** -

*suite page 2 .. / ...*

## page 2 .. / ...

### *STEP FORWARD, TURN 1/2 PIVOT, TURN 1/2 SHUFFLE BACK, WALKS BACK, COASTER STEP*

- 1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*) - **4 : 30** -
- 3&4 **1/2 tour G** ... SHUFFLE D arrière : pas PD arrière - pas PG à côté du PD - pas PD arrière - **10 : 30** -
- 5 pas PG arrière .... SWIVEL pointe PD côté D ↗
- 6 pas PD arrière .... SWIVEL pointe PG côté G ↖
- 7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

### *HEEL GRIND, TURN 1/8 SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, SLIDE, DRAG, KICK-BALL-CROSS*

- 1 pas talon D avant .... *pointe PD vers G* ↖
- 2 **1/8 de tour D** .... GRIND sur talon D, revenir sur **PG côté G** (*pointe PD à D* ↗) - **12 : 00** -
- 3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
- 5.6 **grand** pas PG côté G - DRAG PD vers PG ← ....
- 7&8 KICK D, BALL CROSS D : KICK PD avant ↗ - pas BALL PD à côté du PG - CROSS PG devant PD ↗

### *2 X 1/4 MONTEREY TURN*

- 1.2 TOUCH pointe PD côté D - **1/4 de tour D**, sur BALL PG .... pas PD à côté du PG - **3 : 00** -
- 3.4 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD (*appui PG*)
- 5.6 TOUCH pointe PD côté D - **1/4 de tour D**, sur BALL PG .... pas PD à côté du PG - **6 : 00** -
- 7.8 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD (*appui PG*)

### *DIAGONAL ROCK/RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, DIAGONAL ROCK/RECOVER, COASTER STEP*

- 1.2 ROCK STEP D sur diagonale avant D ↗, revenir sur G arrière ✓
- 3&4 BEHIND-SIDE-CROSS D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
- 5.6 ROCK STEP G sur diagonale avant G ↖, revenir sur D arrière ✗
- 7&8 COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant

### **TAG : 8 temps à ajouter après le 2<sup>ème</sup> mur**

- 1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*)
- 3.4 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*)
- 5.6 pas PD sur diagonale avant D ↗ "OUT" - pas PG sur diagonale avant G ↖ "OUT" (*pieds APART*)
- 7.8 pas PD au centre "IN" - pas PG à côté du PD "IN" (*pieds en 1<sup>ère</sup>*)

### **TAG : 4 temps à ajouter après le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> murs**

- 1.2 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*)
- 3.4 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*)