

Heartfirst



Musique **Heartfirst** (Kelsea BALLERINI) 120 bpm
Intro 32 temps (16 temps thème sans batterie, puis 16 temps avec tous les instruments)
Chorégraphe David LECAILLON (Avril 2022)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/c/LillyWEST>
Type 2 murs, 32 temps, East Coast Swing, Novice
Particularités 1 Restart

Termes

Rock Step (2 temps) : D : 1. Pas D dans la direction indiquée,
2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur G.

Cross Triple D (2 temps) : 1. Croiser D devant G (+ Transfert Poids du Corps vers D),
Vous êtes légèrement tourné diagonale Gauche. &.Petit Pas G à G (donc Transfert PdC vers G),
2. Croiser D devant G (+ Transfert PdC vers D).

Coaster Step (2 temps) : D : 1. Pas D arrière (PdC sur plante D),
&.Ramener G près de D (PdC sur plante G),
2. Pas D avant (PdC sur pied entier D).

Triple Step (2 temps) : G : 1. Pas G dans la direction indiquée (avant, arrière, côté, diagonale...)
&.Ramener D près de G,
2. Pas G dans la même direction qu'au premier pas.

Sailor Step D + 1/4 tour D : 1. Croiser D derrière G + 1/8 tour D,
&.1/8 tour D + Pas G à G,
2. Pas D **avant**.

Section 1 : R Side Rock, R Cross Triple, L Side Rock, L Cross Triple.

1 – 2 **Rock Step D** à D, 12:00
3 & 4 **Cross Triple D**,
5 – 6 **Rock Step G** à G,
7 & 8 **Cross Triple G**,

S2 : R Forward Rock, R Full Turn, R Coaster Step, L Forward Triple.

1 – 2 **Rock Step D** avant,
3 – 4 1/2 tour D + Pas D avant, 1/2 tour + Pas G arrière, (06:00 puis) 12:00
5 & 6 **Coaster Step D**,
7 & 8 **Triple Step G** avant,

Particularité : **RESTART** Sur le 4^e mur (commencé face 06:00), reprenez la danse du début (face 06:00)

S3 : R Step 1/4 L Pivot, R Cross Triple, 1/4 R, 1/4 R, L Cross Triple.

1 – 2 Pas D avant, Pivoter 1/4 tour G, 09:00
3 & 4 **Cross Triple D**,
5 – 6 1/4 tour D + Pas G arrière, 1/4 tour D + Pas D à D, (12:00 puis) 03:00
7 & 8 **Cross Triple G**,

S4 : R Side Rock, R 1/4 R Turning Sailor, Walk L, R, L Forward Triple.

1 – 2 **Rock Step D** à D,
3 & 4 Sailor Step D + 1/4 tour D,
5 – 6 Pas G avant, Pas D avant,
Option : Remplacez les 2 pas par un tour complet : 1/2 tour D + Pas G arrière, 1/2 tour D + Pas D avant
7 & 8 **Triple Step G** avant.

🤪 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 🤪