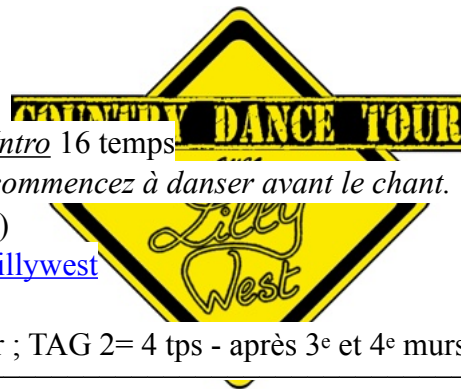


Everyone Needs A Hero



Musique Holding Out For a Hero (Adam LAMBERT) 136 bpm **Intro** 16 temps
Attention : Le chant démarre sur le 2e temps de la phrase musicale. Vous commencez à danser avant le chant.
Chorégraphe Roy VERDONK, Grace DAVID, Jef CAMPS (janvier 2023)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>
Type 64 temps, 2 murs, East Coast Swing, Intermédiaire
Particularités 3 Tags après 3 murs successifs (TAG 1= 8 tps - après 2^e mur ; TAG 2= 4 tps - après 3^e et 4^e murs)

Section 1 : R Scuff-Out-Out, Knee Pop In Out, R Kick-ball-Cross, R Side Rock,

1 & 2 **Scuff D** (Talon frotte sol d'arrière en avant), Pas D à D (extérieur- out), Pas G à G (ext- out), 12:00
3 - 4 **Knee Pop D** vers G intérieur (Plier genou indiqué dans direction indiquée), **Knee Pop D** extérieur,
5 & 6 **Kick-ball-Cross D** (Coup de pied D avant, Ramener D près G, Croiser G devant D+ PdC G),
7 - 8 **Rock Step D** à D (Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G),

S2 : R Cross, 1/4 R, R Sweep with 1/2 R, R Step, L Step 1/4 R Pivot, L Cross Samba,

1 - 2 Croiser D devant G, 1/4 tour D + Pas G arrière, 03:00
3 - 4 **Sweep D** vers arrière (Jambe libre forme arc de cercle) + 1/2 tour D, Pas D avant, 09:00
5 - 6 Pas G avant, Pivoter 1/4 tour D, 12:00
7 & 8 Croiser G devant D (7), **Rock Step D** à D (& 8),

S3 : R Forward Rock, 1/4 R & R Side Toe Strut, L Forward Rock, L Back Full Turn,

1 - 2 **Rock Step D** avant,
3 - 4 1/4 tour D + **Toe Strut D** à D (Poser plante D à D, Poser le reste du pied + Transfert PdC D), 03:00
5 - 6 **Rock Step G** avant,
7 - 8 1/2 tour G + Pas G avant, 1/2 tour G + Pas D arrière, (03:00)

S4 : L Coaster Step, Walk R L, 1/4 L & R Side, L Slide, L Turning Sailor with 1/8 L,

1 & 2 **Coaster Step G** (Pas G arrière, Ramener D près G + PdC D, Pas G avant),
3 - 4 Pas D avant, Pas G avant,
5 - 6 1/4 tour G + Grand Pas D à D, Glisser G vers D, 12:00
7 & 8 **Sailor Step G** + 1/8 tour G (Croiser G derrière D, 1/8 tour G+ Pas D à D, Pas G avant), 10:30

S5 : R Step 1/2 L Pivot, 1/2 L & R Back Triple, Wall Back L R, L Coaster Step,

1 - 2 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, 04:30
3 & 4 1/2 tour G + **Triple Step D** arrière (Pas D arrière, Ramener G près D, Pas D arrière), 10:30
5 - 6 Pas G arrière + (Sur Talon D) Pivoter Pointe D à D, Pas D arrière + Pivoter Pointe G à G,
7 & 8 **Coaster Step G**,

S6 : R Heel Grind with 1/8 R, R Behind-Side-Cross, L Side, R Slide, R Kick-ball-Cross,

1 - 2 Talon D avant + PdC sur D, Pivoter 1/8 tour D + Pas G en diagonale arrière G, 12:00
3 & 4 **Behind-Side-Cross D** (Croiser D derrière G, Pas G à G, Croiser D devant G),
5 - 6 Grand Pas G à G, Glisser D vers G,
7 & 8 **Kick-ball-Cross D**,

S7 : 1/4 R Monterey Turn, 1/4 R Monterey Turn,

1-2-3-4 **Monterey Turn D+ 1/4 tour D** (Pointe D à D, 1/4 tr D+ Ramener D, Pointe G à G, Ramener G), 03:00
5-6-7-8 **Monterey Turn D+ 1/4 tour D**, 06:00

S8 : R Rock Step in Forward Diagonal, R Behind-Side-Cross, L Rock Step in Forward Diag., L Coaster Step.

1-2-3&4 **Rock Step D** en diagonale avant D, **Behind-Side-Cross D**,
5-6-7&8 **Rock Step G** en diagonale avant G, **Coaster Step G**.

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

1^e particularité : TAG 1 : 8 temps - Après le 2^e mur (commencé face à 06:00, donc terminé face à 12:00)

TAG 1 : R Step 1/2 L Pivot, R Step 1/2 L Pivot, V Step.

1-2-3-4 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, (06:00 puis) 12:00
5-6-7-8 **V Step D** (Pas D diagonale avant D -out, Pas G à G -out, Pas D diag. arrière D -in, Ramener G -in).

2^e et 3^e particularités : TAG 2 : 4 temps - Après 3^e mur (face à 06:00) et après 4^e mur (face à 12:00)

TAG 2 : Les 4 1ers temps du TAG 1 : 1-2-3-4 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G.