

Light Up My Heart

Musique **The One** (Michael Patrick KELLY) 132 bpm

Intro 16 temps, sur les paroles « I remember »

Chorégraphe Maggie GALLAGHER (mars 2026)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 32 temps, 4 murs, East Coast Swing, Novice

Particularités 3 fois le même Tag (ou presque !) : 16 temps après 2^e et 6^e murs, 8 premiers temps après 4^e mur



Schéma	Mur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Départ-> Fin		12:00	03:00	06:00	09:00	12:00	03:00	06:00	09:00	12:00	03:00 (06:00)
Particularité			+ Tag		+1 ^e sect. Tag		+ Tag				= entier + final

Section 1 : R Step, Back Toe, Back, 1/4 R & Side, L Cross, Back Toe, Back 1/4 L & Forward.

1 – 2	Pas D avant, Pointe G derrière D,	12:00
3 – 4	Pas G arrière, 1/4 tour D + Pas D à D,	03:00
5 – 6	Croiser G devant D, Pointe D derrière G,	
7 – 8	Revenir sur D en arrière, 1/4 tour G + Pas G avant,	12:00

S2 : R Forward Triple, L Forward Rock, L Back Turning Triple with 1/2 L, R Step 1/4 L Pivot,

1 & 2	Triple Step D avant (Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction),	
3 – 4	Rock Step G avant (Pas G dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur D),	
5 & 6	Triple Step G arrière+ 1/2 tour G (1/4 tr G+ Pas G à G, Ramener D, 1/4 tr G+ Pas G avant),	06:00
7 – 8	Pas D avant, Pivoter 1/4 tour G,	03:00

S3 : R Cross, L Side Toe, L Cross, R Sweep Forward, R Jazz Box Cross.

1 – 2	Croiser D devant G, Pointer G à G,	
3 – 4	Croiser G devant D, Sweep D vers avant (Jambe libre forme arc de cercle autour de jambe d'appui),	
5–6–7–8	Jazz Box Cross D (Croiser D devant G, Pas G arrière, Pas D à D, Croiser G devant D),	

S4 : R Side Triple, L Back Rock, L Side Triple, R Back Rock.

1 & 2	Triple Step D à D,	
3 – 4	Rock Step G arrière,	
5 & 6	Triple Step G à G,	
7 – 8	Rock Step D arrière.	(03:00)

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

1^e, 2^e et 3^e particularités : TAG :

Après le 2^e mur (commencé à 03:00, donc terminé à 06:00) - Tag en entier

Après le 4^e mur (commencé à 09:00, donc terminé à 12:00) - Attention - uniquement la 1^e Section du Tag

Après le 6^e mur (commencé à 03:00, donc terminé à 06:00) - Tag en entier

TAG : R Side, Drag, L Back Rock, L Side, Drag, R Back Rock.

1–2–3–4	Grand Pas D à D (1), Glisser G vers D (2), Rock Step G arrière (3 - 4),
5–6–7–8	Grand Pas G à G (5), Glisser D vers G (6), Rock Step D arrière (7 - 8),

-> Si vous dansez ce Tag après le 4^e mur, reprenez la chorégraphie du début maintenant, face à 12:00

TAG : R Rocking Chair, R Step 1/2 L Pivot, R Step 1/2 L Pivot.

1–2–3–4	Rock Step D avant (1 - 2), Rock Step D arrière (3 - 4),
5–6–7–8	Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G, Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G.

-> Après les 2^e et 6^e murs, reprenez naturellement la chorégraphie du début, face à 06:00

FINAL

Dancez le 10^e mur en entier (commencé face 03:00), vous finissez face à 06:00. Pour finir face à 12:00, rajoutez « Croiser D devant G, Dérouler 1/2 tour G ».

Traduit par Lilly WEST, en utilisant la terminologie NTA / www.lillywest.fr / www.countrydancetour.com