

My Heart Is A Bar

Hélène Lavoie & Michel Auclair, Canada (2019)

Danse de partenaire Débutant-Intermédiaire 32 comptes

Position Open Double Hand Hold

Homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.

Les pas de l'homme et de la femme sont de type opposé sauf, si indiqué

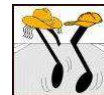
Musique : **My Heart Is A Bar / Old Dominion**

Intro de 16 comptes

Video

Countrydansemag.com

Traduction Robert Martineau, 08-11-19



- 1-8 H : Mambo Back, Chasse To Right, Chasse To Left, Coaster Step,**
F : Mambo Back, Jazz Box, Chasse To Right 1/4 Turn, 1/2 Turn, 1/4 Turn, Together,
- 1&2 H : Rock du PG derrière - Retour sur le PD - PG devant**
F : Rock du PD derrière - Retour sur le PG - PD devant
Lâcher la main G de l'homme et la main D de la femme
Épaule D à épaule D, la femme passe sous le bras D de l'homme et sous son bras G.
- 3&4 H : Chassé PD, PG, PD, de côté, vers la droite**
F : Croiser le PG devant le PD - PD derrière - PG à côté du PD
Position Dos à dos, homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.
Placer la main D de l'homme sur la hanche G de la femme
Placer la main G de la femme sur la hanche D de l'homme
- 5&6 H : Chassé PG, PD, PG, de côté, vers la gauche**
F : Chassé PD, PG, PD, de côté, vers la droite 1/4 de tour à droite I.L.O.D.
Lâcher la main D de l'homme et la main G de la femme
Reprendre le main G de l'homme et main D de la femme.
- 7&8 H : PD derrière - PG à côté du PD - PD légèrement devant**
F : 1/2 tour à droite et PG à gauche - 1/4 de tour à droite et PD devant - PG à côté du PD
Position Closed, homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.
- Reprise À ce point-ci de la danse**
- 9-16 H : Cross Samba, Run, Run, Run, (Step, Touch) X2,**
F : Behind Samba, (Run Back) X3, (Back, Touch) X2,
- 1&2 H : Croiser le PG devant le PD - Rock du PD à droite - Retour sur le PG**
F : Croiser le PD derrière le PG - Rock du PG à gauche - Retour sur le PD
- 3&4 H : PD devant - PG devant - PD devant**
F : PG derrière - PD derrière - PG derrière
- 5-6 H : PG devant - Pointe D à côté du PG**
F : PD derrière - Pointe G à côté du PD
- 7-8 H : PD devant - Pointe G à côté du PD**
F : PG derrière - Pointe D à côté du PG
- Reprise À ce point-ci de la danse**
- 17-24 H : Syncopated Rocking Chair, Run, Run, Run, Syncopated Rocking Chair,**
1/2 Turn, 1/2 Turn, Step,
F : Syncopated Reverse Rocking Chair, 1/2 Turn, 1/2 Turn, Back,
Syncopated Reverse Rocking Chair, (Run Back) X3,
- 1&2& H : Rock du PG devant - Retour sur le PD - Rock du PG derrière - Retour sur le PD**
F : Rock du PD derrière - Retour sur le PG - Rock du PD devant - Retour sur le PG
Lâcher la main D de l'homme et la main G de la femme
La femme passe sous le bras G de l'homme et sous son bras D
- 3&4 H : PG devant - PD devant - PG devant**
F : 1/2 tour à droite et PD devant - 1/2 tour à droite et PG derrière - PD derrière
Position Closed, homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.
- 5&6& H : Rock du PD devant - Retour sur le PG - Rock du PD derrière - Retour sur le PG**
F : Rock du PG derrière - Retour sur le PD - Rock du PG devant - Retour sur le PD
Lâcher la main D de l'homme et la main G de la femme
L'homme passe sous le bras D de la femme et sous son bras G
- 7&8 H : 1/2 tour à gauche et PD derrière - 1/2 tour à gauche et PG devant - PD devant**
F : PG derrière - PD derrière - PG derrière
Position One Hand Hold. main D de la femme dans la main G de l'homme
Homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.
- Tag À ce point-ci de la danse**
- 25-32 H : Mambo Fwd, Mambo Back, (Step, Lock, Step) X2.**

F : 1/2 Turn And Mambo Fwd, 1/2 Turn And Mambo Fwd, (Back, Lock, Back) X2.

1&2 **H** : Rock du PG devant - Retour sur le PD - PG derrière

F : 1/2 tour à droite et Rock du PD devant - Retour sur le PG - PD derrière

Position One Hand Hold, main D de la femme dans la main G de l'homme, face à L.O.D.

3&4 **H** : Rock du PD derrière - Retour sur le PG - PD devant

F : 1/2 tour à gauche et Rock du PG devant - Retour sur le PD - PG derrière

Position One Hand Hold, main D de la femme dans la main G de l'homme

Homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.

5&6 **H** : PG devant - Lock du PD derrière le PG - PG devant,

F : PD derrière - Lock du PG devant le PD - PD derrière

Reprendre Position de départ, homme face à L.O.D. et femme face à R.L.O.D.

7&8 **H** : PD devant - Lock du PG derrière le PD - PD devant

F : PG derrière - Lock du PD devant le PG - PG derrière

Les reprises

Durant la 2e routine de la danse, faire les 8 premiers comptes puis, recommencer la danse depuis le début

Durant la 4e routine de la danse, faire les 16 premiers comptes puis, recommencer la danse depuis le début

Tag Durant la 7e routine de la danse, faire les 24 premiers comptes et ajouter :

1-4 **H** : Mambo Back, Mambo Back.

F : Mambo Back, Mambo Back.

1&2 **H** : Rock du PG derrière - Retour sur le PD - PG à côté du PD

F : Rock du PD derrière - Retour sur le PG - PD à côté du PG

3&4 **H** : Rock du PD derrière - Retour sur le PG - PD à côté du PG

F : Rock du PG derrière - Retour sur le PD - PG à côté du PD

Recommencer la danse depuis le début