



CMB

CATCH MY BREATH



Chorégraphie de Fred Whitehouse (Irl – Août 2020)

Informations : 64 comptes, 2 murs, line-dance **Niveau** : Intermédiaire / Avancé

Départ : special

Musique : "Catch My Breath" de Carl Wockner – 96 BPM – 2.45 Traduction Martine Canonne

2 RESTARTS : Sur les murs 2 & 4.

Les 2 murs commencent face à 06:00 et les restarts interviennent après le compte 16 (12:00)

Sequence: 64, 16, 64, 16, 64, 32/FINAL

[1 – 8] R FWD SWEEP, L FWD, R KNEE POP, BACK R WITH L KNEE POP, L SAMBA, R CROSS SHUFFLE

1 – 2 Poser PD devant avec sweep PG, poser PG devant

3 – 4 Plier le genou droit vers l'avant, revenir en appui sur PD en pliant le genou gauche

5 & 6 Croiser PG devant PD, poser PD à droite, revenir en appui PG

7 & 8 Croiser PD devant PG, poser PG à gauche, croiser PD devant PG

[9 – 16] SIDE L, POINT PREP, 1/4 FWD R, FWD L, R CROSS DIP, RUN LRL AROUND 3/4 L

1 – 2 Poser PG à gauche, toucher pointe PD à droite en ouvrant le corps à gauche.

Effet de style : regardez au-dessus de l'épaule gauche

3 & 4 1/4 de tour à droite en posant PD devant, 1/2 tour à droite en posant PG derrière, 1/2 tour à droite en posant PD devant (03:00)

5 – 6 Poser PG devant, croiser PD devant PG en cliquant des doigts à droite

7 & 8 1/4 de tour à gauche en posant PG devant, 1/4 de tour à gauche en posant PD devant, 1/4 de tour à gauche en posant PG devant (06:00) *** RESTARTS murs 2 & 4 ***

[17 – 24] FWD R, HITCH L & GO UP, RUN LRL, ROCK & ROLL FWD, OUT RL BALL CROSS

1 – 2 Poser PD devant, lever le genou gauche en prenant appui sur le ball du PD

3 & 4 Petit pas PG devant, petit pas PD devant, petit pas PG devant

5 – 6 Poser PD devant, revenir en appui PG

Effet de style : plier les genoux en faisant un roulement de corps devant

&7&8 Petit pas PD à droite, petit pas PG à gauche, remettre PD au centre, croiser PG devant PD

[25 – 32] R SIDE ROCK, BALL SIDE, SWIVET, R JAZZ BOX, BALL FWD, TICK TOCK 1/4 R

1 – 2 Poser PD à droite, revenir en appui PG

&3&4 Poser PD à côté du PG, poser PG à gauche, pivoter pointe PD à droite & talon PG à gauche, revenir au centre (PDC sur PG)

5 – 6 Croiser PD devant PG, poser PG derrière

&7&8 Poser PD à droite, poser PG devant, commencer 1/4 de tour à droite en pivotant talon PD à gauche, terminer 1/4 de tour à droite en pivotant talon PG à gauche (09:00)

[33 – 40] BACK RL W. SWEEPS, 1/2 DIAMOND L (BEHIND SIDE CROSS, WEAVE, BEHIND SIDE FWD)

1 – 2 Poser PD derrière avec sweep PG, poser PG derrière avec sweep PD

3 & 4 Croiser PD derrière PG, poser PG à gauche, 1/8 de tour à gauche en posant PD devant (07:30)

5 & 6 Poser PG devant, 1/8 de tour à gauche en posant PD à droite, 1/8 de tour à gauche en posant PG derrière (04:30)

7 & 8 Poser PD derrière, 1/8 de tour à gauche en posant PG à gauche, croiser PD devant PG (03:00)

[41 – 48] DIAG FWD L, SWIVEL HEEL TOE, HITCH R, REPEAT WITH R, STEP ½ R, LOCK ½ R

- 1&2&** Poser PG diagonale avant gauche, pivoter talon PD à gauche, pivoter pointe PD à gauche, lever le genou droit
- 3&4&** Poser PD diagonale avant droite, pivoter talon PG à droite, pivoter pointe PG à droite, lever le genou gauche
- 5 – 6** Poser PG devant, ½ tour à droite (PDC sur PD) (09:00)
- 7 & 8** ¼ de tour à droite en posant PG à gauche, croiser PD devant PG, ¼ de tour à droite en posant PG derrière (03 :00)

[49 – 56] R TOE STRUT/BODY ROLL, L COASTER STEP, CROSS SIDE KICK DOWN WITH R, THEN WITH L

- 1 – 2** Toucher pointe PD derrière, poser PD derrière... **Effet style** : roulement du corps du bas vers le bas
- 3 & 4** Poser PG derrière, poser PD à côté du PG, poser PG dans la diagonale gauche
- 5&6&** Croiser PD devant PG, poser PG à gauche, coup de pied PD dans la diagonale droite, poser PD au sol
- 7&8&** Croiser PG devant PD, poser PD à droite, coup de pied PG dans la diagonale gauche, poser PG au sol

[57 – 64] JAZZ ¼ R INTO R CHASSE ¼ R, STEP TURN, ¼ R INTO L SIDE MAMBO STEP

- 1 – 2** Croiser PD devant PG, ¼ de tour à droite en posant PG derrière (12:00)
- 3 & 4** Poser PD à droite, poser PG à côté du PD, ¼ de tour à droite en posant PD devant (09:00)
- 5 – 6** Poser PG devant, ½ tour à droite (PDC sur PD) (03:00)
- 7 & 8** ¼ de tour à droite en posant PG à gauche, revenir en appui PD, poser PG à côté du PD (06:00)

FINAL : mur 6 après le compte 32. Une fois que vous avez terminé votre « tick tock », tournez la tête brusquement jusqu'à 12 :00 😊