



# LORD HELP ME

(Seigneur aide moi)

**Chorégraphe :** Marie Sorensen  
**Niveau :** Novice  
**Danse :** En ligne 32 temps 4 murs  
**Notes :** Attention : départ PG - La flèche indique le sens de la danse ↷

## **Description des pas :**

### **Séquence 1 (1 à 8) : Rumba forward, back, back, coaster-step**

1&2-3&4	Rumba :	{ Poser le PG à G, poser le PD près du PG, avancer le PG Poser le PD à D, poser le PG près du PD, reculer le PD
5-6	Reculé, reculé :	Reculer le PG, reculer le PD
7&8	Coaster-step :	Reculer le PG, le PD rejoint le PG, croiser le PG devant le PD

### **Séquence 2 (9 à 16) : Stomp right, swivel, behind-side-cross, point-touch-point, behind-side-cross**

1&2	Stomp à D, swivel PD :	Stomp PD en diagonale avant D, tourner le talon D à D, remettre le talon droit
3&4	Croise, côté, croise :	Croiser le PD derrière le PG, poser le PG à G, croiser le PD devant le PG
5&6	Point, touch, point :	Pointer le PG à G, touch PG près du PD, pointer le PG à G
7&8	Croise, côté, croise :	Croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D, croiser le PG devant le PD ( <u>final ici</u> )

### **Séquence 3 (17 à 24) : Side, cross, shuffle ¼ turn right, Step-turn ½ turn right, shuffle ¼ turn left**

1-2	Côté, croise :	Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD
3&4	Chassés ¼ T à D :	Poser le PD à D avec ¼ T à D, le PG rejoint le PD, avancer le PD
5-6	Pivot ½ T à D	Avancer le PG, reprendre le PDC sur le PD après ½ T à D
7&8	Chassés ¼ T à G :	Poser le PG à G après ¼ T à G, le PD rejoint le PG, poser le PG à G

### **Séquence 4 (25 à 32) : Back-rock, monterey ¼ turn right, back-rock, kick-ball-cross**

1-2	Rock arrière :	Reculer le PD, reprendre le PDC sur le PG devant
3&4	Monterey ¼ T à D :	Pointer le PD à D, poser le PD près du PG avec ¼ T à D, pointer le PG à G
5-6	Rock arrière :	Reculer le PG, reprendre le PDC sur le PD devant
7&8	Kick-ball croisé :	Kick PG devant, poser le PG près du PD, croiser le PD devant le PG

**Final :** Danser les 2 premières séquences à 12 h