



NO REMORSE

Chorégraphe	Simon Ward & Niel Poulsen
Description	64 temps - 2 murs - Danse en ligne
Niveau	Intermédiaire
Musique	Not Your Man – Teddy Swims
Particularité	1 RESTART
Départ	4X8 temps

1-8 R CROSS ROCK, SWEEP, R BEHIND-SIDE-CROSS WITH 1/8L, L FORWARD ROCK, BEHIND, 3/8R, FWD

- 1-2 Croiser PD devant PG – Revenir PDC sur PG
- & Faire un arc de cercle de l'avant vers l'arrière avec le PD
- 3&4 Croiser PD derrière PG – Pas PG à G – 1/8 de tour à G et pas PD en avant (10 :30)
- 5-6 Pas PG en avant – Revenir PDC sur PD
- 7&8 Croiser PG derrière PD – 3/8 de tour à D et pas PD en avant – Pas PG en avant (03 :00)

9-16 R STEP 1/2 L PIVOT, L FULL TURN, HEEL BOUNCE WITH 1/2 L, L COASTER STEP

- 1-2 Pas PD en avant – 1/2 tour à G et PDC sur PG (09 :00)
- 3-4 1/2 tour à G et pas PD en arrière – 1/2 tour à G et pas PG en avant (09 :00)
- 5&6 Pas PD en avant – 1/4 de tour à G et soulever les talons – 1/4 de tour à G et reposer les talons (03 :00)
- 7&8 Pas PG en arrière – PD à côté du PG – Pas PG en avant

17-24 WALK R L, 1/4 L & JUMP, TOGETHER, KNEE POP, R FORWARD TRIPLE, L STEP 1/2 R PIVOT

- 1-2 Pas PD en avant – Pas PG en avant
- &3 1/4 de tour à G et petit saut à D sur le PD – Ramener PG à côté du PD (12 :00)
- &4 Plier les genoux vers l'avant - Reposer les pieds (PDC sur PG)
- 5&6 Pas PD en D avant - PG à côté du PD - Pas PD en D avant
- 7-8 Pas PG en avant - 1/2 tour à D et PDC sur PD (06:00)

25-32 L FORWARD TRIPLE, R FORWARD ROCK, BIG STEP BACK R, SLIDE, TOGETHER, WALK R L

- 1&2 Pas PG en avant – PD à côté du PG – Pas PG en avant
- 3-4 Pas PD en avant – Revenir PDC sur PG
- 5-6 Grand pas PD en arrière – Glisser PG vers PD
- &7-8 PG à côté du PD – Pas PD en avant – Pas PG en avant

RESTART ICI SUR LE MUR 5 (06 :00)

33-40 TOE & HEEL SWITCHES, R STEP, 1/8 R & L FLICK, L FORWARD TRIPLE

- 1&2& Toucher PD à côté du PG – Pas PD en arrière – Toucher talon du PG en avant – Pas PG en avant
- 3&4& Toucher PD à côté du PG – Pas PD en arrière – Toucher talon du PG en avant – Pas PG en avant
- 5-6 Pas PD en avant – 1/8 de tour à D et plier genou G en arrière (07 :30)
- 7&8 Pas PG en avant – PD à côté du PG – Pas PG en avant

41-48 R FORWARD ROCK, SWEEP, R BEHIND-SIDE-CROSS, L LUNGE, RECOVER WITH 1/4 R, R FULL TURN

- 1-2& Pas PD en avant – Revenir PDC sur PG - Faire un arc de cercle de l'avant vers l'arrière avec le PD
- 3&4 Croiser PD derrière PG – Pas PG à G – Croiser PD devant PG
- 5-6 Pas PG à G en déplacer le corps à G – 1/4 de tour à D et PDC sur PD (10 :30)
- 7-8 1/2 tour à D et pas PG en arrière – 1/2 tour à D et pas PD en avant (10 :30)

49-56 L FORWARD ROCK, TOGETHER, R FORWARD ROCK, R BACK TURNING TRIPLE WITH 1/2 R, L STEP 1/2 R PIVOT

- 1-2& Pas PG en avant – Revenir PDC sur PD – PG à côté du PD
- 3-4 Pas PD en avant- Revenir PDC sur PG
- 5&6 1/4 de tour à D et pas PD à D – PG à côté du PD – 1/4 de tour à D et pas PD en avant (04 :30)
- 7-8 Pas PG en avant – 1/2 tour à D et PDC sur PD (10 :30)

57-64 L CROSS, 3/8 L & R BACK, L BACK TRIPLE, R BACK ROCK, L FULL TURN

- 1-2 Croiser PG devant PD – 3/8 de tour à G et pas PD en arrière (06 :00)
- 3&4 Pas PG en arrière – PD à côté du PG – Pas PG en arrière
- 5-6 Pas PD en arrière – Revenir PDC sur PG
- 7-8 1/2 tour à G et pas PD en arrière – 1/2 tour à G et pas PG en avant (06 :00)

RESTART :

- Mur 5 après 32 comptes (06 :00)

😊 REPRENDRE AU DEBUT ET GARDER LE SOURIRE 😊