



THIS ONE IS FOR YOU

Chorégraphe Simon WARD (Australie) – Février 2026
Description NC2S en ligne, 32 comptes, 2 murs
Niveau Intermédiaire
Musique The strong don't get a break – Xania Monet
Intro 32 temps



S1 - R BACK SWEEPING L, L BEHIND R, R SIDE, L FWD w/HITCH, 1/4 TURN R RUNAROUND, DIAMOND TURNING 1/4 L

1,2& Pas PD arrière avec Sweep PG vers l'arrière, croiser PG derrière PD, pas PD à Droite
3,4& Pas PG avant et Hitch genou D croisé, pas PD avant, 1/8 T à Droite et PG avant **01.30**
5-6& 1/8 T à Droite et PD avant avec Sweep PG vers l'avant **03.00**, croiser PG devant PD, PD à Droite
7-8& Pas PG arrière en 1/8 T à Gauche avec Sweep PD vers l'arrière **01.30**, croiser PD derrière PG, 1/8 T à Gauche et PG à Gauche **12.00**

S2 - ROCK R FWD, RECOVER L, 3/8 TURN R, 1/4 R w/L BASIC, 3/4 L SPIRAL, L FWD, 1/2 TURN L, ROCK BACK L, RECOVER R, 1/2 R

1-2& 1/8 T à Gauche et Rock PD avant, revenir PdC sur PG **10.30**, 3/8 T à Droite et PD avant **03.00**
3-4& 1/4 T à Droite et PG à Gauche, PD derrière PG, revenir PdC sur PG croisé devant PD **06.00**
5-6& PD à Droite en 1/4 T à Gauche en levant légèrement PG, continuer en 1/2 T à Gauche et PG légèrement en avant **09.00**, 1/2 T à Gauche et PD arrière **03.00**
7-8& Rock PG arrière, revenir PdC sur PD, 1/2 T à Droite et PG arrière **09.00**

S3 - 1/4 TURN R & ROCK R SIDE w/HAND, 1/8 L RECOVER L w/ARM, FULL TURN BACK R, RUN FWD, RUN BACK w/SWEEP

1-2 Continuer en 1/4 T à Droite face à **12.00** avec Rock PD à Droite en passant main D devant le visage avec la paume vers l'extérieur et les doigts écartés, revenir PdC sur PG en 1/8 T à Gauche et en levant le Bras D vers l'avant avec la paume vers le haut, la tête et les yeux suivent le Bras **10.30**
3&4 1/2 T à Droite et PD avant **04.30**, 1/2 T à Droite et PG arrière, Rock PD arrière **10.30**
5&6 Run PG-PD en avant, pas PG avant avec Hitch genou D et en levant les 2 mains et serrer les poings
7&8 Run PD-PG en arrière, pas PD arrière avec Sweep PG vers l'arrière en baissant lentement les mains

S4 - WEAVE R, WEAVE L, L BEHIND R, 1/8 TURN L R SIDE, CROSS/ROCK L, RECOVER R, 1/4 L, R FWD, PIVOT 1/2 L

1&2 Croiser PG derrière PD, PD à Droite, pas PG avant avec Sweep PD vers l'avant
3&4 Croiser PD devant PG, PG à Gauche, pas PD arrière avec Sweep PG vers l'arrière
5&6 Croiser PG derrière PD, pas PD à Droite en 1/8T à Gauche, Rock PG croisé devant PD **09.00**
7&8& Revenir PdC sur PD, 1/4 T à Gauche et PG avant **06.00**, pas PD avant, Pivot 1/2 T à Gauche et prendre appui sur PG **12.00**

Ajouter 1/2 T à Gauche et PD arrière pour recommencer la danse face à 06H sur le compte 1