

Hold On

Musique **Hold On** (Rod STEWART) 76 bpm *Intro* 16 temps

Chorégraphe Gary O'REILLY (décembre 2021)

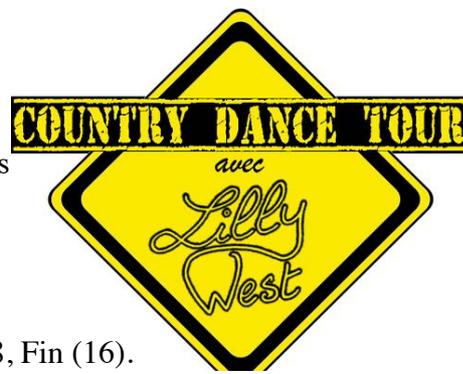
Sources copperknob.co.uk & vidéo du chorégraphe

Type 2 murs, 48 temps, Night Club Two-Step, Novice

Particularités 1 Introduction, 1 Tag, 1 Restart

Schéma Introduction (32 temps), Tag (8), 48, 40 (Restart), 48, 48, 48, Fin (16).

Note du chorégraphe La chorégraphie « **Hold On** » a été inspirée et écrite en tant que cadeau pour les jeunes hommes atteints d'autisme avec lesquels je (Gary O'REILLY) travaille. « Hold On » fait maintenant partie de notre routine quotidienne de travail, et le but de ce projet est de présenter ces jeunes hommes avec une compilation vidéo pour Noël, d'eux et d'autres personnes dansant cette chorégraphie. Ces jeunes hommes adorent cette danse et montrent beaucoup de plaisir à danser l'introduction et la fin.



INTRODUCTION & FIN (chanté) - 32 temps - Départ Pieds légèrement écartés

INTRO 1 1 – 2 Tendre les bras vers l'avant, paumes vers l'avant + Se balancer délicatement à D,
3 – 4 Ramener les mains devant le torse, poings fermés, l'un à côté de l'autre + Balancer à G,
5 – 6 – 7 – 8 Répéter 1 – 2 – 3 – 4 de la section « INTRO 1 »

INTRO 2 1 – 2 Tendre les bras vers l'avant, paumes vers l'avant + Se balancer délicatement à D,
3 – 4 Ramener les mains devant le torse, poings fermés, croisés + Balancer à G,
5 – 6 Garder les poings croisés devant le torse + Balancer à D,
7 – 8 Garder les poings croisés devant le torse + Balancer à G,

INTRO 3 & INTRO 4 Répéter les 16 temps précédents.

TAG (instrumental) - 8 temps

TAG : R Forward Rock, R Back Triple, L Back Rock, L Forward Triple,

1 – 2 Pas D avant, Revenir sur G, 12:00
3 & 4 **Triple Step D arrière** (Pas D arrière, Ramener G près de D, Pas D arrière),
5 – 6 Pas G arrière, Revenir sur D,
7 & 8 **Triple Step G avant** (Pas G avant, Ramener D près de G, Pas G avant),

CHORÉGRAPHIE PRINCIPALE

Section 1 : R Side, Together, R Side Triple, L Cross Rock, L 1/4 L Turning Triple,

1 – 2 Pas D à D, Ramener G près de D (+ Poids du Corps G), 12:00
3 & 4 **Triple Step D à D** (Pas D à D, Ramener G près de D, Pas D à D),
5 – 6 Croiser G devant D, Revenir sur D,
7 & 8 **Triple Step G à G + 1/4 tour G** (Pas G à G, Ramener D, 1/4 tour G + Pas G avant), 09:00

S2 : R Side Together Cross, L Side Together Cross, R Forward Rock, R 1/2 R Back Turning Triple,

1 & 2 Pas D à D, Ramener G près de D, Pas D en diagonale avant G,
3 & 4 Pas G à G, Ramener D près de G, Pas G en diagonale avant D,
5 – 6 Pas D avant, Revenir sur G,
7 & 8 **Triple Step D arrière + 1/2 tour D** (1/4 tour D+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tour D+ Pas D avant), 03:00

S3 : L Side, Together, L Side Triple, R Cross Rock, R 1/4 R Turning Triple,

1 – 2 Pas G à G, Ramener D près de G,
3 & 4 **Triple Step G à G,**
5 – 6 Croiser D devant G, Revenir sur G,
7 & 8 **Triple Step D à D + 1/4 tour D** (Pas D à D, Ramener G, 1/4 tour D + Pas D avant), 06:00



S2 : L Side Together Cross, R Side Together Cross, L Forward Rock, L 1/2

- 1 & 2 Pas G à G, Ramener D près de G, Pas G en diagonale avant D,
3 & 4 Pas D à D, Ramener G près de D, Pas D en diagonale avant G,
5 – 6 Pas G avant, Revenir sur D,
7 & 8 **Triple Step G arrière + 1/2 tour G** (1/4 tour G+ Pas G à G, Ramener D, 1/4 tour G+(Pas G avant), 12:00

S5 : R Side, Together, R Forward Triple, L Side, Together, L Back Triple,

- 1 – 2 Pas D à D, Ramener G,
3 & 4 **Triple Step D avant** (Pas D avant, Ramener G près de D, Pas D avant),
5 – 6 Pas G à G, Ramener D,
7 & 8 **Triple Step G arrière** (Pas G arrière, Ramener D près de G, Pas G arrière),

Particularité : RESTART Sur le 2^e mur (commencé face 06:00), reprenez la danse du début (face 06:00)

S6 : R Back Rock, R 1/2 L Turning Triple, L Back Rock, L Forward Triple.

- 1 – 2 Pas D arrière, Revenir sur G,
3 & 4 **Triple Step D avant + 1/2 tour G** (1/4 tour G + Pas D à D, Ramener G, 1/4 tour G + Pas D arrière), 06:00
5 – 6 Pas G arrière, Revenir sur D,
7 & 8 **Triple Step G avant.**

😊 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 😊

FIN : Après le 5^e mur

Vous faites à nouveau face à 12:00, dansez les 16 premiers temps de l'introduction.