

DON'T YOU HOLD ME DOWN

Chorégraphe : Darren Bailey

Type : Danse en Ligne, 80 Temps,

Difficulté : Inter / Avancée

Musique : *Don't You Hold Me Down* par Alan Walker & Georgia Hu, **124 Bpm**,

Note Départ : 16 temps sur *Don't You Hold Me Down* par Alan Walker & Georgia Ku

Séquences : A B A B A(32 temps) B B

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
Part A			
Section 1			
SIDE, CLOSE, FORWARD, CHA CHA FORWARD, FORWARD, PIVOT ½ RIGHT, START SHUFFLE ½ TURN RIGHT			
1-2-3	Pas PG à G, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Side Close Walk Shuffle Right Step Turn Shuffle Turn	G Av ½ D (6h) ½ D (12h)
4&5	Pas PD en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,		
6-7	Pas PG en Av, ½ t à D avec PdC sur PD en Av,		
8&1	¼ t à D avec Pas PG à G, Croiser PD devant PG, ¼ t à D avec Pas PG en Ar,		
Section 2			
ROCK BACK, RECOVER, FULL TURN LEFT, ¼ TURN LEFT, HEEL BOUNCE (KNEE POP)			
2-3	Pas PD en Ar, Revenir PdC sur PG en Av,	Back Rock Full Turn Step ¼ Left Knee Pop	Sur place Av ¼ G (9h) Sur place
4-5	½ t à G avec Pas PD en Ar, ½ t à G avec Pas PG en Av,		
6-7	Pas PD en Av, ¼ t à G avec PdC sur PG à G,		
&8	Soulever les Talons et plier les genoux, Redescendre les Talons et tendre les genoux,		
Section 3			
SYNCOATED WEAVE TO LEFT, MODIFIED JAZZ BOX WITH ¼ TURN RIGHT			
1-2&	Croiser PD devant PG, Pause, Pas PG à G,	Syncopated Weave Left Jazz Box ¼ Right	G ¼ D (12h)
3-4&	Croiser PD derrière PG, Pause, Pas PG à G,		
5-6	Croiser PD devant PG, Pas PG en Ar,		
7-8	¼ t à D avec Pas PD à D, Pas PG en Av,		
Section 4			
RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK, PIVOT ½ LEFT, WALK RIGHT LEFT,			
1&2	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar, Pas PD légèrement en Ar,	Mambo Step Back Mambo Step Turn Walk Walk	Sur place ½ G (6h) Av
3&4	Pas PG en Ar, Revenir PdC sur PD en Av, Pas PG légèrement en Av,		
5-6	Pas PD en Av, ½ t à G avec PdC sur PG en Av,		
7-8	Pas PD en Av, Pas PG en Av,		
Section 5			
ROCKING CHAIR WITH RIGHT, FORWARD, PIVOT ½ LEFT, ¼ TURN LEFT, SWEEP			
1-2	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar,	Rocking Chair	Sur place
3-4	Pas PD en Ar, Revenir PdC sur PG en Av,		
5-6	Pas PD en Av, ½ t à G avec PdC sur PG en Av,	Step Turn ¼ Sweep Back	½ G (12h) ¼ G (9h)
7-8	¼ t à G avec PdC sur PD à D, Faire Large Cercle Pointe PG de la G vers l'Ar,		
Section 6			
BEHIND, ¼ TURN RIGHT, FORWARD, PIVOT & :é RIGHT, WALK LEFT RIGHT LEFT, TOUCH			
1-2	Croiser PG derrière PD, ¼ t à D avec Pas PD en Av,	Behind ¼ Right Step Turn	¼ D (12h) ½ D (6h)
3-4	Pas PG en Av, ½ t à D avec PdC sur PD en Av,		

5-6	Pas PG en Av, Pas PD en Av,	Walk Walk	Av
7-8	Pas PG en Av, Toucher Pointe PD à côté PG,	Walk Touch	Sur place
Part B			
Section 1 QUICK VINE RIGHT, TOUCH LEFT BEHIND RIGHT, ROLLING VINE LEFT, TOUCH RIGHT BEHIND LEFT			
1&2&	Pas PD à D, Croiser PG derrière PD, Pas PD à D, Croiser PG devant PD,	Weave Right	D
3-4	Pas PD à D, Toucher Pointe PG derrière PD,	Touch	Sur place
5-6	¼ t à G avec Pas PG en Av, ½ t à G avec Pas PD en Ar,	Rolling Vine	G
7-8	¼ t à G avec Pas PPG à G, Toucher Pointe PD derrière PG,	Touch	Sur place
Section 2 SIDE SWITCHES RIGHT LEFT RIGHT, HITCH, TOUCH RIGHT, STEP, PIVOT ½ LEFT, FULL TURN			
1&2&	Toucher Pointe PD à D, PD à côté PG, Toucher Pointe PG à G, PG à côté PD,	Toe Switches	Sur place
3&4	Toucher Pointe PD à D, Monter Genou D vers l'Av, Toucher Pointe PD à D,	& Hitch	
5-6	Pas PD en Av, ½ t à G avec PdC sur PG en Av,	Step Turn	½ G (12h)
7-8	½ t à G avec Pas PD en Ar, ½ t à G avec Pas PG en Av,	Full Turn	Av
Section 3 WALK RIGHT LEFT, LITTLE JUMP FORWARD, PUSH HIPS BACK, LEFT MAMBO WITH ¼ TURN LEFT, PUSH, PULL WITH KICK			
1-2	Pas PD en Av, Pas PG en Av,	Walk Walk	Av
&3-4	Petit Saut PD en Av, PG à côté PD, Pousser les Hanches en Ar avec corps penché légèrement en Av et PdC sur PD en Av,	& Jump Hips	Sur place
5&6	Pas PG en Av, Revenir PdC sur PD en Ar, ¼ t à G avec Pas PG à G,	Mambo ¼ Left	¼ G (9h)
7-8	Pousser votre paume Main D vers l'Av, Ramener votre Main D à votre corps avec PD à côté PG et en Lançant Pointe PG sur le côté G,	Pull Kick	Sur place
Section 4 CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, BEHIND, ¼ TURN LEFT, FORWARD, HOLD, ½ TURN LEFT (WEIGHT BACK ON RF)			
1&2	Croiser PG devant PD, Pas PD à D, Revenir PdC sur PG à G,	Cross Side Rock	Sur place
3-4	Croiser PD devant PG, Pas PG à G,	Cross Side	G
5&6	Croiser PD derrière PG, ¼ t à G avec Pas PG en Av, Pas PD en Av,	Behind ¼ Left	¼ G (6h)
7-8	Pause, ½ t à G avec PdC sur PD en Ar <i>Quand vous serez à la séquence B et B, vous aurez besoin de changer votre PdC du PD vers PG sur l'Av, sur le compte 8 pour redémarrer la Part B</i>	Hold Pivot Left	½ G (12h)

Recommencer en gardant votre sourire

Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous

Don't You Hold Me Down

COPPER KNOB
STEPSHEETS

Count: 80 **Wall:** 0 **Level:** Phrased High Intermediate

Choreographer: Darren Bailey (UK) - December 2021

Music: Don't You Hold Me Down - Alan Walker & Georgia Ku



Intro: 16 Counts (roughly 8 seconds)

Phrasing: A B A B A(-) B B

Note: 3rd time dancing part A you will only dance 32 counts and then start part B.

Part A

Side, Close, Forward, Cha Cha Forward, Forward, Pivot 1/2 R, Start Shuffle 1/2 turn R

- 1-2 Step LF to L side, Close RF next to L
- 3-4& Step forward on LF, Step forward on RF, Close LF behind RF
- 5-6 Step forward on RF, Step forward on LF
- 7-8& Make a 1/2 pivot turn R, Make a 1/4 turn R and step LF to L side, Cross RF in front of LF

Finish Shuffle 1/2 turn R, Rock Back, Recover, Full Turn L, 1/4 turn L, Heel bounce (Knee Pop)

- 1-2 Make a 1/4 turn R and step back on LF, Rock back on RF (now facing 12:00)
- 3-4 Recover onto LF, Make a 1/2 turn L and step back on RF
- 5-6 Make a 1/2 turn L and step forward on LF, Step forward on RF
- 7&8 Make a 1/4 turn L, Lift heels of both feet popping Knees forward, Return Heels to floor (now facing 9:00)

Syncopated Weave to L, Modified Jazz Box with 1/4 turn R

- 1-2& Cross RF over LF, Hold, Step LF to L side
- 3-4& Cross RF behind LF, Hold, Step LF to L side
- 5-6 Cross RF over LF, Step back on LF
- 7-8 Make a 1/4 turn R and step RF to R side, Step forward on LF (now facing 12:00)

R Mambo Forward, L Mambo Back, Pivot 1/2 L, Walk R, L

- 1&2 Rock forward on RF, Recover onto LF, Step slightly back on RF
- 3&4 Rock back on LF, Recover onto RF, Step slightly forward on LF
- 5-6 Step forward on RF, Make a 1/2 pivot turn L (now facing 6:00)
- 7-8 Step forward on RF, Step forward on LF

Note: A(-) Start part B here on the 3rd time dancing part A

Rocking Chair with RF, Forward, Pivot 1/2 L, 1/4 turn L, Sweep

- 1-2 Rock forward on RF, Recover onto LF
- 3-4 Rock back on RF, Recover onto LF
- 5-6 Step forward on RF, Make a 1/2 turn pivot L
- 7-8 Make a 1/4 turn L and step RF to R side, Sweep LF around to back (now facing 9:00)

Behind, 1/4 turn R, Forward, Pivot 1/2 R, Walk L, R, L, Touch

- 1-2 Cross LF behind RF, Make a 1/4 turn R and step forward on RF
- 3-4 Step forward on LF, Make a 1/2 turn pivot R (now facing 6:00)
- 5-6 Step forward on LF, Step forward on RF
- 7-8 Step forward on LF, Touch RF next to LF

Part B

Quick Vine R, Touch L behind RF, Rolling Vine L, Touch RF behind L

- 1&2& Step RF to R side, Cross LF behind RF, Step RF to R side, Cross LF over RF
- 3-4 Step RF to R side, Touch LF behind RF
- 5-6 Make a 1/4 turn L and step forward on LF, Make a 1/2 turn L and step back on RF
- 7-8 Make a 1/4 turn L and step LF to L side, Touch RF behind LF (facing 6:00)

Side Switches R, L, R, Hitch, Touch R, Step, Pivot 1/2 L, Full turn L

- 1&2& Touch RF to R side, Close RF next to LF, Touch LF to L side, Close LF next to RF
- 3&4 Touch RF to R side, Hitch R knee, Touch RF to R side
- 5-6 Step forward on RF, Make a 1/2 turn pivot L
- 7-8 Make a 1/2 turn L and step back on RF, Make a 1/2 turn L and step forward on LF (now facing 12:00)

Walk, R, L, Little Jump forward, Push Hips Back, L Mambo with 1/4 turn L, Push, Pull with Kick

- 1-2& Step forward on RF, Step forward on LF, Step forward on RF
- 3-4 Close LF next to RF, Push Hips back (make sure weight is on RF and that your weight is forward slightly)
- 5&6 Rock forward on LF, Recover onto RF, Make a 1/4 turn L and Step LF to L side (now facing 9:00)
- 7-8 Push R hand forward palm facing the wall, Pull R hand back in and Close RF next to LF at the same time Kick LF to L side (almost like the LF has been knocked out to the L)

Cross, Side Rock, Recover, Cross, Side, Behind, 1/4 turn L, Forward, Hold, 1/2 turn L (weight back on RF)

- 1&2 Cross LF over RF, Rock RF to R side, Recover onto LF
- 3-4 Cross RF over LF, Step LF to L side
- 5&6 Cross RF behind LF, Make a 1/4 turn L and step forward on LF, Step forward on RF
- 7-8 Hold, Make a 1/2 turn L ending with weight back on RF (now facing 12:00)

Note: When you dance the Double B you will need to change the weight onto your LF on count 8 to start B again.