

HOLDIN' ME BACK

Chorégraphe : Shane McKeever

Type : Danse en Ligne, 96 Temps, 1 Mur

Difficulté : Intermédiaire

Musique : *There's Nothing Holdin' Me Back* par Shawn Mendes, **120 Bpm**, (CD : Illuminate)

Note Départ : 16 temps sur *There's Nothing Holdin' Me Back* par Shawn Mendes

Séquence : AABC AABC AABC

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
Part A			
Section 1			
STEP LEFT TO LEFT SIDE, STEP RIGHT NEXT TO LEFT, STEP LEFT FORWARD, RIGHT CHA CHA FORWARD, ROCK LEFT FORWARD, SWEEP LEFT, LEFT ROCK, RECOVER, SIDE			
1-2-3	Pas PG à G, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Side Close Step	G
4&5	Pas PD en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Shuffle Right	Av
6-7	Pas PG en Av, Revenir PdC sur PD en Ar avec Large Cercle Pointe PG de l'Av vers l'Ar,	Rock Sweep	Sur place
8&1	Croiser PG derrière PD, Revenir PdC sur PD, Pas PG à G,	Sailor Step	
Section 2			
HIPS RIGH & LEFT, CHA CHA TO RIGHT, HOLD, CLOSE, SIDE, CROSS ROCK, RECOVER			
2-3	Enrouler les Hanches à D, Enrouler les Hanches à G,	Hips Roll	Sur place
4&5	Pas PD à D, PG à côté PD, Pas PD à D,	Chassé Right	D
6	Pause,	Hold	
&7	PG à côté PD, Pas PD à D,	& Side	
8&	Croiser PG devant PD, Revenir PdC sur PD en Ar,	Cross Rock	Sur place
Section 3			
SIDE STEP (WITH LEG LIFT), CROSS, FULL SPIRAL, SLIDE LEFT TO LEFT SIDE, HOLD, HIP BUMPS TO LEFT DIAGONAL			
1-2	Pas PG à G avec Talon PD lancé sur le côté D, Continuer avec Genou D levé vers l'Av,	Flick Hitch	Sur place
3-4	Croiser PD devant PG, Faire Tour Complet sur Ball PD par la G,	Cross Full Spiral	
5-6-7	Grand Pas PG à G, Ramener PD à côté PG sur 2 temps,	Slide Drag	G
8-1	Toucher Pointe PD en diagonale Av G en poussant Hanche D vers l'Av, Pousser Hanche D vers l'Av,	Bump Bump	(10h30)
Section 4			
ROCK, RECOVER, BOTAFOGO, CROSS, ¼ TURN, ¼ SIDE, CLOSE			
2-3	Toujours en diagonale, Pas PD en Ar, Revenir PdC sur PG en Av,	Back Rock	(12h)
4&5	1/8 t à G et Croiser PD devant PG, Pas PG à G, Revenir PdC sur PD à D,	Cross Side Rock	Sur place
6-7	Croiser PG devant PD, ¼ t à G avec Pas PD en Ar,	Cross ½ Turn	¼ G (9h)
8&	¼ t à G avec Pas PG à G, PD à côté PG, <i>Pour enchaîner avec la Part B, ne faire que le compte 8 (Pas PG à G)</i>	Left &	¼ G (6h)
Part B			
Section 1			
SLIDE, TOGETHER & HITCH, SIDE, SHOULDER POPS, KICK, CROSS, BACK, SIDE, HEAD AND ARMS LEFT RIGHT LEFT			
1-2&	Pas PD à D en Ramenant PG à côté PD, PG à côté PD en Montant Genou D vers l'Av, Pas PD à D,	Slide Hitch &	D (12h)
3&4	PdC sur PD, Pousser Epaule G, D et G vers l'Av,	Shoulder Pop	Sur place
&5&6	Lancer Pointe PG vers l'Av, Croiser PG devant PD, Pas PD en Ar, Pas PG à G,	Kick Jazz Box	
&7&8	Sur place, Poser vos mains sur la tête, Incliner la tête à G, à D, à G	Head Arms	

Section 2	¼ TURN, ½ TURN, COASTER STEP, KICK, CLOSE, SIDE, WEAVE TO RIGHT		
1-2	¼ t à D avec Pas PD en Av, ½ t à D avec Pas PG en Ar,	¾ Turn Right	¾ D (9h)
3&4	Pas PD en Ar (PdC sur l'Av), PG à côté PD, Pas PD en Av,	Coaster Step	Sur place
5&6	Lancer Pointe PG vers l'Av, PG à côté PD, Pas PD à D,	Kick Ball Side	D
7&8	Croiser PG derrière PD, Pas PD à D, Croiser PG devant PG,	Weave Right	
Section 3	STEP, TOUCH, ¼ TURN, ½ TURN, BACK, STEP OUT OUT, KNEE TWIST, TOUCH		
1-2	Pas PD à D, Toucher Pointe PG derrière PD,	Side Touch	Sur place
3-4	¼ t à G avec Pas PG en Av, ½ t à G avec Pas PD en Ar,	¾ Turn Left	¾ G (12h)
5&6	Pas PG en Ar, Pas PD à D, Pas PG à G,	Back Out Out	Ar
7&8	Tourner Genou D vers l'intérieur, Ramener Genou D à D avec PdC sur PD, Toucher Pointe PG derrière PD,	Twist & Touch	Sur place
Section 4	SIDE, BODY CIRCLE, CLOSE, SIDE, HEEL ROCKS, COASTER STEP		
1-2-3	Pas sur Ball PG à G, Poser Talon PG sur place en pliant les genoux, Transférer PdC sur PD à D,	Side Body Circle	Sur place
&4	PG à côté PD, Pas PD à D,	& Side	D
5&6&	Prendre appui sur Talon PG en Av, Revenir PdC sur PD en Ar, Prendre appui sur Talon PG à G, Revenir PdC sur PD à D,	Heel Rock	Sur place
7&8	Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	
Part C			
Section 1	2 BOTAFOGOS, MAMBO STEP, COASTER STEP		
1&2	Croiser PD devant PG, Pas PG à G, Revenir PdC sur PD à D,	Cross Side Rock	Av
3&4	Croiser PG devant PD, Pas PD à D, Revenir PdC sur PG à G,	Cross Side Rock	
5&6	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar, Pas PD en Ar,	Mambo Step	Sur place
7&8	Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	
Section 2	2X ¼ PIVOTS (WITH HIP ROLL), KICK & TOUCH, BEND, RECOVER, STEP		
1-2	Pas PD en Av, ¼ t à G en enroulant les Hanches de G à D et PG à côté PD,	Step ¼ Hip Roll	¼ G (9h)
3-4	Pas PD en Av, ¼ t à G en enroulant les Hanches de G à D et PG à côté PD,	Step ¼ Hip Roll	¼ G (6h)
5&6	Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG, Toucher Pointe PG en Av,	Kick Ball Point	Sur place
7-8	Sur place, Descendre sur les Genoux plié, Redresser les Genoux avec PdC sur PG,	Bend Knee	
Section 3	2X BOTAFOGOS, MAMBO STEP, COASTER STEP		
1&2	Croiser PD devant PG, Pas PG à G, Revenir PdC sur PD à D,	Cross Side Rock	Av
3&4	Croiser PG devant PD, Pas PD à D, Revenir PdC sur PG à G,	Cross Side Rock	
5&6	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar, Pas PD en Ar,	Mambo Step	Sur place
7&8	Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	
Section 4	2X ¼ PIVOTS (WITH HIP ROLLS), KICK & TOUCH, BEND, RECOVER, STEP		
1-2	Pas PD en Av, ¼ t à G en enroulant les Hanches de G à D et PG à côté PD,	Step ¼ Hip Roll	¼ G (3h)
3-4	Pas PD en Av, ¼ t à G en enroulant les Hanches de G à D et PG à côté PD,	Step ¼ Hip Roll	¼ G (12h)
5&6	Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG, Toucher Pointe PG en Av,	Kick Ball Point	Sur place
7-8	Sur place, Descendre sur les Genoux plié, Redresser les Genoux avec PdC sur PG,	Bend Knee	

Recommencer en gardant votre sourire

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

Holdin' Me Back

Count: 96 **Wall:** 0 **Level:** Phrased Intermediate - Non-Country
Choreographer: Shane McKeever – June 2017
Music: There's Nothing Holdin' Me Back by Shawn Mendes

Sequence: **AABC AABC AABC**

A: 32 counts

[1-9] Step LF to L Side, Step RF next to LF, Step LF Fwd, R Cha Cha Fwd, Rock LF Fwd, Sweep LF, L Rock, Recover, Side

1,2,3 Step LF to L side, Close RF to LF, Step LF fwd
4&5 Step RF fwd, close LF to RF, Step RF fwd
6,7 Rock LF fwd, recover weight to RF as you sweep LF from front to back
8&1 Rock LF behind RF, recover weight to RF, Step LF to L side

[10-16&] Hips R & L, Cha Cha to R, Hold, Close, Side, Cross Rock, Recover

2,3 Roll hips to R, Roll hips to L
4&5,6 Step RF to R side, Close LF to RF, Step RF to R side, Hold
&7 Close LF to RF, Step RF to R side
8& Cross rock LF over RF, recover weight to RF

[17-25] Side Step (with leg lift), Cross, Full Spiral, Slide L to L Side, Hold, Hip bumps to L diagonal

1,2 Step LF to L side as you flick RF out to R side and continue to a hitch
3,4 Cross RF over LF, make a full spiral turn over L shoulder
5,6,7 Step LF a large step to L side (5), drag RF towards LF (6,7)
8,1 Touch RF to L diagonal (10.30) as you bump hips to R x 2

[26-32] Rock, Recover, Botafogo, Cross, ¼ Turn, ¼ Side, Close

2,3 Still facing 10.30, Rock RF back, Recover weight to LF
4&5 Squaring up to 12.00, Cross RF over LF, Rock LF to L side, Recover weight to RF, Cross LF over RF, make ¼ turn L stepping RF back (face 9.00)
6,7 Making ¼ Turn L (face 6.00), Step LF to L side, Close RF to LF
8& * *when going in to Part B, just Step Lf to L Side on count 8

B: 32 counts

[1-8] Slide, Together & Hitch, Side, Shoulder Pops, Kick, Cross, Back, Side, Head and Arms L,R,L

1,2& Step RF to R side as you drag L toe towards RF (1), Close LF to RF as you hitch R knee (2), Step RF to R side (&)
3&4 Keep feet in place as you angle body to R diagonal (1.30) and pop shoulders forward L, R, L,
&5&6 Kick LF fwd (to 12.00) (&), Cross LF over RF (5), Step RF back (&), Step LF to L side (6)
&7&8 Keep feet in place – Put both hands on your head(&) Tilt head to L side(7)
Repeat to R (&), Repeat to L (8)

[9-16] ¼ Turn, ½ Turn, Coaster step, Kick, Close, Side, Weave to R

1,2,3&4 Make ¼ turn R stepping RF fwd (3.00), Make ½ turn R stepping LF back (9.00), Step back on RF, Close LF to RF, Step RF fwd
5&6 Kick LF fwd, Close LF to RF, Step RF to R side
7&8 Cross LF behind RF, Step RF to R side, Cross LF over RF

[17-25] Step, Touch, ¼ Turn, ½ Turn, Back, Step Out Out, Knee Twist, Touch

1,2 Step RF to R side, Touch LF behind RF
3,4 Make ¼ turn L stepping LF fwd (6.00), Make a ½ turn L stepping RF back
5&6 Step LF back (5), Step RF to R side (&), Step LF to L side (6)
7&8 Twist R knee in, take weight to RF as you recover R knee, Touch LF behind RF

[25-32] Side, Body Circle, Close, Side, Heel Rocks, Coaster Step

1,2,3 Step the ball of the LF to the L side (1), Lower heel to floor as you bend both knees transferring weight to the RF (2,3)
&4 Close LF to RF, Step RF to R side
5&6& Rock L heel fwd, Recover, Rock L heel to L side, Recover
7&8 Step LF back, Close RF to LF, Step LF fwd

C: 32 counts

[1-8] 2 x Botafogos, Mambo Step, Coaster Step

1&2 Cross RF over LF, Rock LF to L side, Recover weight to RF
3&4 Cross LF over RF, Rock RF to R side, Recover weight to LF
5&6 Rock RF fwd, Recover weight to LF, Step RF back
7&8 Step LF back, Close RF to LF, Step LF fwd

[9-16] 2 x ¼ Pivots (with hip rolls), Kick & Touch, Bend, Recover, Step

1,2 Step RF fwd, make ¼ turn L rolling hips from L to R, taking weight to LF (9.00)
3,4 Step RF fwd, make ¼ turn L rolling hips from L to R, taking weight to LF (6.00)
5&6 Kick RF fwd, Close RF to LF, Touch L toe fwd
7,8 Keeping feet in place, Bend both knees (7), Recover to standing taking weight to LF (8)

[17-24] 2 x Botafogos, Mambo Step, Coaster Step

1&2 Cross RF over LF, Rock LF to L side, Recover weight to RF
3&4 Cross LF over RF, Rock RF to R side, Recover weight to LF
5&6 Rock RF fwd, Recover weight to LF, Step RF back
7&8 Step LF back, Close RF to LF, Step LF fwd

[25-32] 2 x ¼ Pivots (with hip rolls), Kick & Touch, Bend, Recover, Step

1,2 Step RF fwd, make ¼ turn L rolling hips from L to R, taking weight to LF (9.00)
3,4 Step RF fwd, make ¼ turn L rolling hips from L to R, taking weight to LF (6.00)
5&6 Kick RF fwd, Close RF to LF, Touch L toe fwd
7,8 Keeping feet in place, Bend both knees (7), Recover to standing keeping weight on RF (8)