



I Had Some Help, EZ

Musique « I had Some Help » - by Post Malone (feat. Morgan Wallen) – Bpm 128

<https://shorturl.at/cGc6g>

Chorégraphe Sylvie CARNOY / Léa Country Dance (Fr) – 08 mars 2025

Je dédicace cette danse à Marie-Françoise et son fils Lucas, merci pour la suggestion de cette musique !

Niveau ultra débutant, 32 temps 4 murs – 1 restart

Départ 4 x 8 temps

SECTION 1

½ K- STEP WITH CLAP, SIDE TRIPLE STEP, BACK ROCK STEP

- 1 – 4 ½ K-STEP : 1- STEP : avancer PD vers la diagonale avant D, 2- TOUCH : poser pointe G près du PD & frapper dans vos mains, 3- BACK STEP : reculer PG vers la diagonale arrière G, 4- TOUCH : poser pointe D près du PG & frapper dans vos mains
- 5 & 6 SIDE TRIPLE STEP : poser PD à D, PG rejoint PD, poser PD à D
- 7 - 8 BACK ROCK STEP : reculer PG, retour pdc PD

SECTION 2

½ K- STEP WITH CLAP, SIDE TRIPLE STEP, BACK ROCK STEP

- 1 – 4 ½ K-STEP : 1- STEP : avancer PG vers la diagonale avant G, 2- TOUCH : poser pointe D près du PG & frapper dans vos mains, 3- BACK STEP : reculer PD vers la diagonale arrière D, 4- TOUCH : poser pointe G près du PD & frapper dans vos mains
- 5 & 6 SIDE TRIPLE STEP : poser PG à G, PD rejoint PG, poser PG à G
- 7 - 8 BACK ROCK STEP : reculer PD, retour pdc PG

SECTION 3

MONTEREY RIGHT ¼ TURN, ROCKING CHAIR

- 1 – 4 MONTEREY RIGHT ¼ TURN : 1- poser pointe D à D, 2- pivoter d' ¼ de tour à D (appui sur le PG) en ramenant PD près du PG, 3- poser pointe G à G, 4- ramener PG près du PD (pdc PG) **3:00**
- 5 – 8 ROCKING CHAIR : ROCK STEP FWD : 1- avancer PD, 2- retour pdc PG, BACK ROCK STEP : 3- reculer PD, 4- retour pdc PG

* Option sur 1^{er} temps, tenir le bord de son chapeau avec la main D

SECTION 4

RIGHT VINE, SCUFF, LEFT VINE, SCUFF

- 1 – 3 VINE : 1- poser PD à D, 2- croiser PG derrière PD, 3- poser PD à D
- 4 SCUFF : frotter le talon G vers l'avant
- 5 – 6 VINE : 5- poser PG à G, 6- croiser PD derrière PG, 7- poser PG à G
- 8 SCUFF : frotter le talon D vers l'avant * final

* FINAL

Fin du 11^{ème} mur, on le commence face à 3:00, on le termine face à 6:00, rajouter :

STEP ½ TURN LEFT :

- 1 – 2 STEP ½ TURN : avancer PD (6:00), pivoter d' ½ tour à G **12:00**

Good luck 🤞 , good dance 🥳 !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps

Seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA>