



# *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 $\frac{1}{4}$ 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> mur, on le commence face à 3:00, on le termine face à 6:00, raiouter :**

### **STEP ½ TURN LEFT:**

- ### **1 - 2      STEP $\frac{1}{2}$ TURN : avancer PD (6:00), pivoter d' $\frac{1}{2}$ 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](mailto:leacountrydance@gmail.com)

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

<https://www.facebook.com/jeacountrydance>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkifN85X6WbYKQg2XWkrA>