



Everyone Needs A Hero

Musique : « Holding Out For a Hero » par Adam Lambert

Chorégraphie : Roy Verkonk, Grace David & Jef Camps

Niveau : Intermédiaire

Description : 64 temps – 2 murs – 3 Tags

Intro : 16 comptes

SCUFF, OUT-OUT, KNEE SWIVEL, KICK BALL CROSS, SIDE ROCK

- 1&2 Frotte le talon D au sol, PD à D, PG à G
 3 - 4 Twist du genou D vers l'intérieur, twist du genou G vers l'extérieur
 5&6 Kick du PD en diagonale avant D, PD à côté PG, croise PG devant PD
 7 - 8 PD à D, revenir PdC PG

CROSS, ¼ TURN BACK, ½ LEG SWING, STEP FORWARD, ¼ TURN, CROSS SAMBA

- 1 - 2 Croise PD devant PG, 1/4 tour à D & PG derrière
 3 - 4 Lève la jambe D & 1/2 tour à en pivotant sur PG, PD devant
 5 - 6 PG devant, 1/4 tour à D
 7&8 Croise PG devant PD, PD à D, PG légèrement en diagonale

ROCK STEP FORWARD, ¼ TURN TOE STRUT, ROCK STEP FORWARD, FULL TURN

- 1 - 2 PD en avant, revenir PdC PG
 3 - 4 1/4 tour à D & pointe PD devant, pose le talon D
 5 - 6 PG en avant, revenir PdC PD
 7 - 8 1/2 tour à G & PG devant, 1/2 tour à G & PD derrière

COASTER STEP, WALKS X2, ¼ TURN & SLIDE, SAILOR STEP 1/8 TURN

- 1&2 PG derrière, PD à côté PG, PG devant
 3 - 4 PD devant, PG devant
 5 - 6 1/4 tour à G & grand pas à D, glisse PG vers PD
 7&8 Croise PG derrière, PD à D, 1/8 tour à G & PG devant (10H30)

STEP FORWARD, ½ TURN, ½ TRIPLE STEP BACK, WALKS BACK X2, COASTER STEP

- 1 - 2 PD devant, 1/2 tour à G (4H30)
 3&4 1/2 tour à G & PD derrière, PG à côté PD, PD derrière
 5 - 6 PG derrière, PD derrière (option faire des swivels)
 7 - 8 PG derrière, PD à côté PG, PG devant

HEEL GRIND 1/8 TURN, BEHIND, SIDE, CROSS, SLIDE, KICK BALL CROSS

- 1 - 2 Talon D devant, 1/8 tour à D & PG à G (12H)
 3 - 4 Croise PD derrière PG, PG à G, croise PD devant PG
 5 - 6 Grand pas à G, glisse PD vers PG
 7 - 8 Kick du PD en diagonale avant D, PD à côté PG, croise PG devant PD

MONTEREY ¼ TURN X2

- 1 - 2 Pointe PD à D, 1/4 tour à D & PD à côté PG
 3 - 4 Pointe PG à G, PG à côté PD
 5 - 6 Pointe PD à D, 1/4 tour à D & PD à côté PG
 7 - 8 Pointe PG à G, PG à côté PD



Everyone Needs A Hero

ROCK STEP FORWARD DIAGONALY, BEHIND, SIDE, CROSS, ROCK STEP FORWARD DIAGONALY, COASTER STEP

- 1 - 2 PD en diagonale avant D, revenir PdC PG
- 3 - 4 Croise PD derrière PG, PG à G, croise PD devant PG
- 5 - 6 PG en diagonale avant G, revenir PdC PD
- 7 - 8 PG derrière, PD à côté PG, PG devant

TAG : à la fin du 2ième mur à 12h ***(STEP FORWARD, ½ TURN) X2, V-STEP***

- 1 - 2 PD devant, 1/2 tour à G
- 3 - 4 PD devant, 1/2 tour à G
- 5 - 6 PD en diagonale avant D, PG en diagonale avant G
- 7 - 8 PD derrière, PG à côté PD

TAG : à la fin du 3ième mur à 6h et du 4ième mur à 12h ***STEP FORWARD X2***

- 5 - 6 PD devant, 1/2 tour à G
- 7 - 8 PD devant, 1/2 tour à G



Everyone Needs A Hero

Lexique : PD=Pied droit, PG=Pied Gauche, D=Droite, G=Gauche, PdC=Poids du corps