

# Be Strong



**Chorégraphe :** Audrey Watson (GBR - 2005)

**Niveau :** Intermédiaire

**Description :** danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 2 Tags, Ending

**Musique :** "The Words 'I Love You'" (114 bpm) par Chris De Burgh (CD : The Road To Freedom)

"Heart" (104 bpm) par Collin Raye (CD : Twenty Years And Change)

"Who Says You Can't Go Home" (132 bpm) par Bon Jovi & Jennifer Nettles (CD : Have a Nice Day)

**Démarrage :** après intro de 16 temps (ou 8 temps à partir du démarrage de la batterie)

## (1 à 8) DIAGONAL ROCK, RIGHT LOCK STEP, DIAGONAL ROCK, LEFT LOCK STEP

1-2 Cross/Rock Step avant PD (Rock PD croisé devant PG avec PdC, retour PdC sur PG)

3&4 (en léger déplacement dans diagonale G) Lock Triple Step avant PD (PD devant, Lock PG croisé derrière PD, PD devant)

### Ending ici

5-6 Cross/Rock Step avant PG (Rock PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD)

7&8 (en léger déplacement dans diagonale D) Lock Triple Step avant PG (PG devant, Lock PD croisé derrière PG, PG devant)

## (9 à 16) FORWARD ROCK, TURN $\frac{3}{4}$ RIGHT, CROSS SIDE, BEHIND, SIDE, CROSS

1-2 Rock Step avant PD (Rock avant PD avec PdC, retour PdC sur PG)

3&4 Triple Step sur place  $\frac{3}{4}$  tour à D ( $\frac{1}{4}$  tour à D avec PD devant, plante PG à côté PD,  $\frac{1}{2}$  tour à D avec PD devant) (09:00)

5-6 PG croisé devant PD, PD à D

7&8 Behind Side Cross PG (PG croisé derrière PD, PD à D, PG croisé devant PD)

## (17 à 24) ROCK TURN $\frac{1}{4}$ , FORWARD SHUFFLE, FULL TURN, MAMBO STEP

1-2 Rock PD à D,  $\frac{1}{4}$  tour à G avec PG devant (06:00)

3&4 Triple Step avant PD (PD devant, PG à côté PD, PD devant)

5-6 Full Turn à D ( $\frac{1}{2}$  tour à D avec PG derrière,  $\frac{1}{2}$  tour à D avec PD devant)

7&8 Mambo avant PG (PG devant, PD derrière, PG à côté PD)

## (25 à 32) BACK, BACK, TURN $\frac{1}{2}$ SHUFFLE, STEP $\frac{1}{4}$ PIVOT, CROSS, TURN $\frac{1}{2}$

1-2 PD derrière avec Slide, PG derrière avec Slide

3&4 Triple Step PD  $\frac{1}{2}$  tour à D ( $\frac{1}{2}$  tour à D avec PD devant, PG à côté PD, PD devant) (12:00)

5-6 Step Turn  $\frac{1}{4}$  tour à D (PG devant,  $\frac{1}{4}$  tour à D avec PdC sur PD) (03:00)

7&8 PG croisé devant PD,  $\frac{1}{4}$  tour à G avec PD derrière,  $\frac{1}{4}$  tour à G avec PG à G (09:00)

**Tag ici fin des 2ème et 5ème murs**

## TAG

ajouter ces 4 temps à la fin du 2ème mur (06:00) et du 5ème mur (09:00) avant de reprendre la danse :

1-2 Cross/Rock Step avant PD (Rock PD croisé devant PG avec PdC, retour PdC sur PG)

3-4 Rock Step arrière PD (Rock arrière PD avec PdC, retour PdC sur PG)

## ENDING

La danse se termine à 09:00. Pour finir sur le mur de départ, remplacer le 5ème temps par  $\frac{1}{4}$  tour à D avec PG à G