



A TENDERHEART

Musique : « Tenderheart » by Sam Outlaw (Album : Tenderheart, 2017)

Chorégraphe : Séverine Fillion (Janv 2025)

Description : Rumba lente, 48 comptes, 2 murs, 2 Restarts, 1 Break / Restart

Niveau : Intermédiaire

Intro : 32 comptes

1-8 SIDE, BACK MAMBO, TRIPLE ROCK FWD, BALL LARGE STEP BACK & SWEEP BEHIND, SIDE

- 1 Grand pas du PD à D
- 2&3 Rock step G légèrement derrière le PD, revenir sur le PD, poser le PG devant
- 4& PD devant, PG à côté du PD
- 5-6 Rock step D devant, revenir en appui sur le PG
- &7 Assembler le PD derrière à côté du PG, reculer le PG (avec Sweep D vers l'arrière)
- 8& Croiser le PD derrière le PG, PG à G

9-16 CROSS ROCK (R & L), & 1/4 TURN L & SIDE, ROCK BACK, SIDE, BEHIND, 1/4 TURN L

- 1-2 Rock step D croisé devant le PG, revenir sur le PG
- & Poser le PD à D
- 3-4 Rock step G croisé devant le PD, revenir sur le PD
- & Poser le PG à G
- 5-6& 1/4 tour à G et grand pas du PD à D, rock step G légèrement derrière, revenir sur le PD 9 :00
- 7-8& PG à G, croiser le PD derrière le PG, 1/4 tour à G et PG devant (&) 6 :00

**** BREAK Musical ici sur le 6^{ème} mur à 12 :00**

17-24 FWD, STEP 1/2 TURN R STEP, TRIPLE FULL TURN L, SIDE ROCK (with Sway)

- 1-4 Poser le PD devant, PG devant, 1/2 tour à D, PG devant 12 :00
- 5&6 Triple step D G D vers l'avant en tour complet à G
- 7-8 Rock step G à G & Sway des hanches à G, revenir en appui sur le PD & Sway à D

25-32 DIAMOND with 1/2 TURN LEFT, COASTER STEP

- 1&2 Croiser le PG devant le PD, PD à D, reculer le PG avec 1/8 de tour à G 10 :30
- 3&4 Reculer le PD, 1/8 tour à G et PG à G, 1/8 tour à G et PD devant 7 :30
- 5&6 PG devant, 1/8 tour à G et PD à D, PG derrière 6 :00
- 7&8 PD derrière, assembler le PG à côté du PD, PD devant

33-40 BALL ROCKING CHAIR, & 1/2 TURN L, BACK ROCK, & 1/2 TURN R, BACK ROCK

- &1-4 Assembler le PG à côté du PD (&), Rock step D devant, Rock step D derrière
- &5-6 Pivoter 1/2 tour à G en posant le PD derrière (&), Rock step G derrière, revenir sur le PD 12 :00
- &7-8 Pivoter 1/2 tour à D en posant le PG derrière (&), Rock step D derrière, revenir sur le PG 6 :00

**** RESTARTS ici à 12 :00 sur le 2^{ème} et le 4^{ème} mur**

41-48 DOROTHY STEPS (R & L), STEP 1/2 TURN L, PIVOT 1/2 TURN L & TOGETHER, BODY ROLL

- 1-2& Poser le PD en diagonale avant droite, croisé le PG derrière le PD, poser le PD en diagonale droite
- 3-4& Poser le PG en diagonale avant gauche, croisé le PD derrière le PG, poser le PG en diagonale gauche
- 5-6-7 PD devant, pivoter 1/2 tour à G, 1/2 tour à G et assembler le PD à côté du PG 6 :00
- 8 Fléchir les genoux et faire une ondulation avec votre bassin (Freestyle !!)

Break : Sur le 6^{ème} mur après 16 comptes (à 12 :00), break musical de 6 comptes, continuer la danse sans vous arrêter avec les comptes 17-22 puis reprendre la danse au compte 18 (Step 1/2 tour step)

ENJOY & HAVE FUN