

# HEAVY HEART



**Type :** Danse en ligne , 64 comptes , 2 murs , 1 Tags/Restart  
**Niveau :** Intermédiaire  
**Chorégraphe :** Lee HAMILTON , Stephen & Lesley McKENNA  
**Musique :** " Frames " de Lee DeWyze  
**Intro :** 32 comptes .

## **1 - 8 R SHUFFLE FWD, L FWD, ¼ R PIVOT TURN, CROSS L, ¼ L STEPPING R BACK, L COASTER STEP**

1&2 Pas chassé Pied Droit devant (D-G-D)  
3-4 Poser PG devant, pivoter ¼ tour vers la droite (3h00)  
5-6 Croiser PG devant PD, poser PD derrière en ¼ tour gauche (12h00)  
7&8 Poser PG derrière & poser PD à côté, poser PG devant

## **9 - 16 R FWD, L HITCH, L COASTER STEP, ¼ L STEPPING R SIDE, HOLD, BALL SIDE, L TOUCH**

1-2 Poser PD devant, lever le genou gauche  
3&4 Poser PG derrière & poser PD à côté, poser PG devant  
5-6 Poser PD à droite en ¼ tour gauche, pause (9h00)  
&7-8 Ramener PG à côté PD, poser PD à droite, touche PG à côté PD

## **17 - 24 R ¼ L STEPPING L FWD, ¼ L STEPPING R SIDE, L BEHIND, BALL CROSS, R SIDE ROCK, TOGETHER, SWITCH TOES L & R**

1-2 Poser PG devant en ¼ tour gauche, poser PD à droite en ¼ tour gauche (3h00)  
3&4 Croiser PG derrière PD & poser PD à droite, croiser PG devant PD  
5-6& Rock step PD à droite & ramène PD à côté PG  
7& Pointe PG à gauche & ramène PG, pointe PD à droite

## **25 - 32 R SAILOR, ¼ SAILOR LEFT, R JAZZ BOX, L SHUFFLE FWD**

1& Pose PD derrière & pose PG à côté, pose PD devant  
3&4 Pose PG en ¼ tour G derrière PD & pose PD à côté, pose PG devant (12h00)  
5-6-7 Croise PD devant PG, pose PG derrière, pose PD à droite  
8&1 Pas chassé PG devant (G-D-G)

## **33 - 40 R ROCK FWD, 1/2 SHUFFLE R, ¼ R STEPPING L SIDE, R KICK, R OUT, L OUT, BALL CROSS L**

2-3 Rock Step PD devant  
4&5 Pas chassé PD devant en ½ tour vers la droite (D-G-D) (6h00)  
6-7 Pose PG à gauche en ¼ tour vers la droite, kick PD devant (9h00)  
&8&1& Pose PD à droite, pose PG à gauche & pose PD à côté PG, croise PG devant PD



# HEAVY HEART (SUITE)



## 41 - 48 HOLD, R OUT, L OUT, BALL CROSS L, R CHASSE, L SAILOR

- 2 Pause  
&3&4& Pose PD à droite, pose PG à gauche & pose PD à côté PG, croise PG devant PD  
5&6 Pas chassé PD à droite (D-G-D)  
7&8 Pose PG derrière & pose PD à côté, pose PG devant

**TAG & RESTART: ici au mur 2**

## 49 - 56 R CROSS SHUFFLE, BACK SHUFFLE ¼ R, 1/2 SHUFFLE R, L MAMBO

- 1& Pas chassé croisé PD devant PG (D-G-D)  
3&4 Pas chassé PG en ¼ tour vers la droite (G-D-G) (12h00)  
5&6 Pas chassé PD en ½ tour vers la droite (D-G-D) (6h00)  
7&8 Pose PG devant & reprend appui sur PD, pose PG à côté PD

## 57 - 64 WALK BACK R & L, R BALL ROCK, L BACK SHUFFLE, R OUT, L OUT, R TOUCH

- 1-2& Pose PD derrière, pose PG derrière & pose PD à côté PG  
3-4 Rock step PG devant, revenir appui PD  
5&6 Pas chassé PG derrière (G-D-G)  
&7-8& Pose PD à droite, pose PG à gauche, touche PD à côté PG

**TAG & RESTART: Au mur 2, après 46 comptes**

**Comptes 7&8 : le sailor step du pied gauche devient un sailor ¼ tour du PG vers la gauche pour faire face au mur de 12h et reprendre la danse du début**

**RECOMMENCEZ ET GARDER LE SOURIRE**