

# DON'T YOU HOLD ME DOWN



Chorégraphe : Darren BAILEY ( U.K.) - Alicante , ESPAGNE / Décembre 2021

PHRASEE LINE Dance : 80 temps

Niveau : intermédiaire ++

Séquence : intro : 16 temps, **AB AB A** (1-32) **BB**

Musique : **Don't you hold me down - Alan WALKER & Georgia KU - BPM 126**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - **25 / 1 / 2022**

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

## Introduction : 16 temps

**NOTE : pour 3<sup>ème</sup> fois, dansez la partie A (32 temps seulement), puis vous commencerez la partie B.**

### PART A

*SIDE, CLOSE, FORWARD, CHA CHA FORWARD, FORWARD, PIVOT 1/2 RIGHT,*

*START SHUFFLE TURN 1/2 RIGHT*

1.2 SIDE-TOGETHER G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG (*appui PD*)

3 pas PG avant

4&5 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant

6.7 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD avant*)

8& **1/4 de tour D**.... pas PG côté G - CROSS PD devant PG

*FINISH SHUFFLE TURN 1/2 RIGHT, ROCK BACK, RECOVER,*

*FULL TURN LEFT, TURN 1/4 LEFT, HEEL BOUNCE (KNEE POP)*

1 **1/4 de tour D**..... pas PG arrière - **12 : 00** -

2.3 ROCK STEP D arrière , revenir sur G avant

4.5 FULL TURN G : 1/2 tour G.... pas PD arrière - **1/2 tour G**.... pas PG avant

6.7 pas PD avant - 1/4 de tour PIVOT vers G (*appui PG côté G*)

8& BOUNCE des 2 talons : soulever les talons - abaisser les talons au sol (*appui PG*) - **9 : 00** -

*SYNCOPATED WEAVE TO LEFT, MODIFIED JAZZ BOX WITH TURN 1/4 RIGHT*

1.2& CROSS PD devant PG - **HOLD** - pas PG côté G

3.4& CROSS PD derrière PG - **HOLD** - pas PG côté G

5 à 8 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - pas PG arrière....

.... **1/4 de tour D**.... pas PD côté D - pas PG avant - **12 : 00** -

*RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK, PIVOT 1/2 LEFT, WALK RIGHT, LEFT*

1&2 MAMBO STEP D avant syncopé : ROCK STEP D avant , revenir sur PG arrière - pas PD arrière

3&4 MAMBO STEP G arrière syncopé : ROCK STEP G arrière , revenir sur PD avant - pas PG avant

5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*) - **6 : 00** -

7.8 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant

*ROCKING CHAIR WITH RIGHT, FORWARD, PIVOT 1/2 LEFT, TURN 1/4 LEFT, SWEEP*

1.2 ROCK STEP D avant , revenir sur G arrière ] **ROCKIN**

3.4 ROCK STEP D arrière , revenir sur G avant ] **CHAIR**

5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*)

7.8 **1/4 de tour G**.... pas PD côté D - sweep left around to back - **9 : 00** -

*BEHIND, TURN 1/4 RIGHT, FORWARD, PIVOT 1/2 RIGHT, WALK LEFT, RIGHT, LEFT, TOUCH*

1.2 CROSS PG derrière PD - **1/4 de tour D**.... pas PD avant

3.4 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD avant*) - **6 : 00** -

5.6.7 3 pas avant : pas PG avant - pas PD avant - pas PG avant

8 TAP PD à côté du PG

*suite page 2 .. / ...*

**PART B**

*QUICK VINE RIGHT, TOUCH LEFT BEHIND, ROLLING VINE LEFT, TOUCH RIGHT BEHIND*

- 1 pas PD côté D  
&2& BEHIND-SIDE-CROSS G : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
3.4 pas PD côté D - TOUCH pointe PG derrière PD  
5.6.7 ROLLING VINE à G : 1/4 de tour G.... pas PG avant - 1/2 tour G.... pas PD arrière....  
..... 1/4 de tour G.... pas PG côté G  
8 TOUCH pointe PD derrière PG - 6 : 00 -

*SIDE SWITCHES RIGHT, LEFT, RIGHT, HITCH, TOUCH RIGHT, STEP, PIVOT 1/2 LEFT, FULL TURN LEFT*

- 1 TOUCH pointe PD côté D  
&2 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH pointe PG côté G  
&3 SWITCH : pas PG à côté du PD - TOUCH pointe PD côté D  
&4 HITCH genou D devant - TOUCH pointe PD côté D  
5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG avant*)  
7.8 FULL TURN G : 1/2 tour G.... pas PD arrière - 1/2 tour G.... pas PG avant - 12 : 00 -

*WALK, RIGHT, LEFT, LITTLE JUMP FORWARD, PUSH HIPS BACK,  
LEFT MAMBO WITH TURN 1/4 LEFT, PUSH, PULL WITH KICK*

- 1.2 2 pas avant : pas PD avant - pas PG avant  
&3 pas PD avant - pas PG à côté du PD (*appui PG*)  
4 poussez les hanches vers l'arrière  
(*assurez-vous que votre poids est à droite et que votre poids est légèrement en avant*)  
5&6 ROCK STEP syncopé G avant , revenir sur D arrière - 1/4 de tour G.... pas PG côté G - 9 : 00 -  
7 pousser main D avant ( paume face au mur )  
8 ramener la main D vers l'intérieur et fermer la D à côté de la G.... KICK PG côté G  
(*presque comme si la gauche avait été assommée à gauche*)

*CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE,  
BEHIND, TURN 1/4 LEFT, FORWARD, HOLD, TURN 1/2 LEFT (WEIGHT RIGHT BACK)*

- 1&2 CROSS PG devant PD - rock right side, recover to left  
3.4 CROSS PD devant PG - pas PG côté G  
5&6 BEHIND-1/4 TURN-STEP : CROSS PD derrière PG - 1/4 de tour G... pas PG avant - pas PD avant  
7.8 **HOLD** - 1/2 tour G.... pas PD arrière - 12 : 00 -

Lorsque vous continuez avec une autre partie B, terminez la partie B avec appui PG

<https://www.copperknob.co.uk/stepsheets/dont-you-hold-me-down-ID156333.aspx>



# Don't You Hold Me Down

Choreographed by **Darren BAILEY** (UK) - December 2021

Darren Bailey : [dazzadance@hotmail.com](mailto:dazzadance@hotmail.com)

Description : 80 count , Phrased High Intermediate

Sequence : 16-count intro, **AB AB A**(1-32) **BB**

Music : **Don't you hold me down - Alan WALKER & Georgia KU**

/ Album : Don't You Hold Me Down - Single , August 2021

**Intro : 16 Counts (roughly 8 seconds)**

**Note : 3rd time dancing part A you will only dance 32 counts and then start part B.**

## **PART A**

### **SIDE, CLOSE, FORWARD, CHA CHA FORWARD, FORWARD, PIVOT 1/2 RIGHT, START SHUFFLE TURN 1/2 RIGHT**

- 1-2 Step left side, close right next to left
- 3-4& Step left forward, step right forward, close left behind
- 5-6 Step right forward, step left forward
- 7-8& Make a  $\frac{1}{2}$  turn right, turn  $\frac{1}{4}$  right and step left side, cross right over

### **FINISH SHUFFLE TURN 1/2 RIGHT, ROCK BACK, RECOVER, FULL TURN LEFT, TURN 1/4 LEFT, HEEL BOUNCE (KNEE POP)**

- 1-2 Turn  $\frac{1}{4}$  right and step left back, rock right back (12:00)
- 3-4 Recover to left, turn  $\frac{1}{2}$  left and step right back
- 5-6 Turn  $\frac{1}{2}$  left and step left forward, step right forward
- 7&8 Turn  $\frac{1}{4}$  left, lift heels of both feet popping knees forward, return heels to floor (9:00)

### **SYNCOPATED WEAVE TO LEFT, MODIFIED JAZZ BOX WITH TURN 1/4 RIGHT**

- 1-2& Cross right over, hold, step left side
- 3-4& Cross right behind, hold, step left side
- 5-6 Cross right over, step left back
- 7-8 Turn  $\frac{1}{4}$  right and step right side, step left forward (12:00)

### **RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK, PIVOT 1/2 LEFT, WALK RIGHT, LEFT**

- 1&2 Rock right forward, recover to left, step slightly right back
- 3&4 Rock left back, recover to right, step slightly left forward
- 5-6 Step right forward, make a  $\frac{1}{2}$  turn left (6:00)
- 7-8 Step right forward, step left forward

### **ROCKING CHAIR WITH RIGHT, FORWARD, PIVOT 1/2 LEFT, TURN 1/4 LEFT, SWEEP**

- 1-2 Rock right forward, recover to left
- 3-4 Rock right back, recover to left
- 5-6 Step right forward, make a  $\frac{1}{2}$  turn pivot left
- 7-8 Turn  $\frac{1}{4}$  left and step right side, sweep left around to back (9:00)

### **BEHIND, TURN 1/4 RIGHT, FORWARD, PIVOT 1/2 RIGHT, WALK LEFT, RIGHT, LEFT, TOUCH**

- 1-2 Cross left behind, turn  $\frac{1}{4}$  right and step right forward
- 3-4 Step left forward, make a  $\frac{1}{2}$  turn pivot right (6:00)
- 5-6 Step left forward, step right forward
- 7-8 Step left forward, touch right together

## **PART B**

### **QUICK VINE RIGHT, TOUCH LEFT BEHIND, ROLLING VINE LEFT, TOUCH RIGHT BEHIND**

- 1&2& Step right side, behind-side-cross left-right-left
- 3-4 Step right side, touch left behind
- 5-6 Turn  $\frac{1}{4}$  left and step left forward, turn  $\frac{1}{2}$  left and step right back
- 7-8 Turn  $\frac{1}{4}$  left and step left side, touch right behind (6:00)

### **SIDE SWITCHES RIGHT, LEFT, RIGHT, HITCH, TOUCH RIGHT, STEP, PIVOT $\frac{1}{2}$ LEFT, FULL TURN LEFT**

- 1&2& Touch right side, close right next to left, touch left side, close left next to right
- 3&4 Touch right side, hitch right knee, touch right side
- 5-6 Step right forward, make a  $\frac{1}{2}$  turn pivot left
- 7-8 Turn  $\frac{1}{2}$  left and step right back, turn  $\frac{1}{2}$  left and step left forward (12:00)

### **WALK, RIGHT, LEFT, LITTLE JUMP FORWARD, PUSH HIPS BACK, LEFT MAMBO WITH TURN $\frac{1}{4}$ LEFT, PUSH, PULL WITH KICK**

- 1-2& Step right forward, step left forward, step right forward
- 3-4 Close left next to right, push hips back (make sure weight to right and that your weight is forward slightly)
- 5&6 Rock left forward, recover to right, make a  $\frac{1}{4}$  turn left and step left side (9:00)
- 7 Push right hand forward palm facing the wall,
- 8 Pull right hand back in and close right next to left at the same time kick left to left side (almost like the left has been knocked out to the left)

### **CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, BEHIND, TURN $\frac{1}{4}$ LEFT, FORWARD, HOLD, TURN $\frac{1}{2}$ LEFT (WEIGHT RIGHT BACK)**

- 1&2 Cross left over, rock right side, recover to left
- 3-4 Cross right over, step left side
- 5&6 Cross right behind, turn  $\frac{1}{4}$  left and step left forward, step right forward
- 7-8 Hold, turn  $\frac{1}{2}$  left ending with weight to right back (12:00)

When continuing with another Part B, end Part B with weight to left

<http://www.kickit.to/>

<http://www.copperknob.co.uk/>