



# CATCH & RELEASE



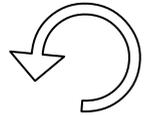
**Chorégraphes :** Jose Miguel Belloque Vane Hollande [jose\\_nl@hotmail.com](mailto:jose_nl@hotmail.com) & Tokyo Ladies – Août 2015

**\*\* Tokyo Ladies :** Kiyoko Ueda, Yukiko Ohashi, Yukiko Kato, Yoko Nagai, Miho Yamaura, Mami Watanabe \*\*

**Niveau :** Intermédiaire facile

**Descriptif :** Danse en ligne - 4 murs - 32 temps - **1 TAG** - Sens de rotation de la danse : **CCW**

**Musique :** Catch & Release (Deepend Remix) - **Matt Simons** (Catch & Release Single 2015)



**Introduction:** 16 temps

**1-8 CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ R, BACK, ¼ R, SIDE, CROSS ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS.**

1-2& CROSS PG devant PD (1) - ROCK STEP latéral D côté D (2) - revenir sur PG côté G (&)

3-4 CROSS PD devant PG (3) - ¼ de tour à D ... pas PG arrière **3H** (4)

5-6& ¼ de tour à D ... pas PD côté D **6H** (5) - CROSS ROCK PG devant PD (6) - revenir sur PD arrière (&)

7-8 Pas PG côté G (7) - CROSS PD devant PG (8)

**9-16 L MAMBO CROSS, R MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP L FWD, FWD LOCK STEP.**

1&2 ROCK STEP latéral G côté G (1) - revenir sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (2) (avec petit déplacement avant)

3&4 ROCK STEP latéral D côté D (3) - revenir sur PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4) (avec petit déplacement avant)

5&6 **STEP LOCK STEP G avant :** pas PG avant (5) - LOCK PD derrière PG (PD à G du PG) (&) - pas PG avant (6)

&7& **STEP LOCK STEP D avant :** pas PD avant (&) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (7) - pas PD avant (&)

8 Pas PG avant (8)

**17-24 FWD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE.**

1-2 ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière avec SWEEP PD d'avant en arrière (2)

3&4 **BEHIND SIDE CROSS D:** CROSS PD derrière PG (3) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4)

&5-6 Petit pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (5) - **HOLD** (6)

&7&8 Petit pas PG côté G (&) - **CROSS TRIPLE D vers G :** CROSS PD devant PG (7) - petit pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (8)

**25-32 ¼ L, FWD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ L, ¼ L, STEP, ½ L, BACK, ½ L, WALKS L-R.**

&1-2 ¼ de tour à G ... petit pas PG avant **3H** (&) - ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2)

3&4 **SAILOR CROSS D ¼ DE TOUR à G :** pas PD arrière (3) - ¼ de tour à G ... pas PG côté G **12H** (&) - CROSS PD devant PG (4)

5-6 ¼ de tour à G ... pas PG avant **9H** (5) - ½ tour à G ... pas PD arrière (6) **3H**

7-8 ½ tour à G ... pas PG avant **9H** (7) - pas PD avant (8)

\* 1er Tag à la fin du 2ème mur (lequel commence face à 9h). Tag face à 6H, puis reprendre ensuite la danse au début).

\* 2ème Tag à la fin du 7ème mur (lequel commence face à 3h). Tag face à 3H, puis reprendre ensuite la danse au début.

**TAG :**

**1-8 2X PIVOT ½ TURN R, TOGETHER, FWD ROCK, RECOVER, R COASTER STEP.**

1-2 **STEP TURN :** pas PG avant (1) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant (2)

3-4 **STEP TURN :** pas PG avant (3) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant (4)

&5-6 Pas PG à côté du PD (&) - ROCK STEP PD avant (5) - revenir sur PG arrière (6)

7&8 **COASTER STEP D:** reculer BALL PD (7) - reculer BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (8)

**Déroulement des séquences: 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16, fin face à 12H (rock sweep ¼ de tour à G).**