

## NO HERO

Chorégraphe : Patricia Cihlar & Sabine Soffried (2020)

Description : Intermediate – 52 Count – 4 Wall

Musique : Hero (Family Of The Year) (88 Bpm)

CD : Loma Lista (2012)

### **SECT 1 : LONG STEP SLIDE (LF), ROCK BACK DIAGONAL (RF), HEEL (RF), HEEL (LF)**

- 1-2 Ecart pied gauche (Grand pas), glisser pied droit en direction du pied gauche
- 3-4 Reculer pied droit derrière pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 5-6 Toucher talon droit devant, assembler pied droit
- 7-8 Toucher talon gauche devant, assembler pied gauche

### **SECT 2 : HEEL (RF), FLICK (RF), WEAVE, ¼ TURN ROCK STEP (RF)**

- 1-2 Toucher talon droit devant, petit coup de pied droit en arrière
- 3-4 Ecart pied droit, croiser pied gauche derrière pied droit
- 5-6 Ecart pied droit, croiser pied gauche devant pied droit
- 7-8 En pivotant ¼ de tour à droite avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche (3 :00)

### **SECT 3 : ½ TURN TOE STRUT (RF), ½ TURN TOE STRUT (LF), TOE STRUT (RF), COASTER STEP the Beginning (the first 2 steps)**

- 1-2 En pivotant ½ tour à droite avancer pointe droite, reposer talon droit sur place (9 :00)
- 3-4 En pivotant ½ tour à droite reculer pointe pied gauche, reposer talon gauche sur place (3 :00)
- 5-6 Toucher pointe pied droit à côté du pied gauche, reposer talon droit sur place
- 7-8 Reculer pied gauche, assembler pied droit

### **SECT 4 : STEP (LF), SCUFF (RF), FULL TURN JAZZ BOX (RF), ROCK BACK (RF)**

- 1-2 Avancer pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 3-4 En pivotant ¼ de tour à gauche croiser pied droit devant pied gauche (12 :00), retour poids du corps sur pied gauche en donnant un petit coup de pied droit vers l'avant
- 5-6 En pivotant ½ tour à gauche assembler pied droit en donnant un petit coup de pied gauche vers l'avant (6 :00), en pivotant ¼ de tour à gauche croiser pied gauche devant pied droit (3 :00)
- 7-8 Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

### **SECT 5 : ROCKING CHAIR (RF), STEP LOCK STEP (RF), HOLD**

- 1-2 Avancer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 3-4 Reculer pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche
- 5-6 Avancer pied droit, avancer pied gauche croisé derrière pied droit
- 7-8 Avancer pied droit, pause

### **SECT 6 : STEP HALF STEP (LF), HOLD, FULL TURN, STEP (RF), SCUFF (LF)**

- 1-2 Avancer pied gauche, pivoter ½ tour à droite (poids du corps finit sur pied droit) (9 :00)
- 3-4 Avancer pied gauche, pause
- 5-6 En pivotant ½ tour à gauche reculer pied droit (3 :00), en pivotant ½ tour à gauche avancer pied gauche (9 :00)
- 7-8 Avancer droit, petit coup de talon gauche à côté du pied droit

### **SECT 7 : STEP (LF), SCUFF (RF), STEP (RF), FLICK (LF)**

- 1-2 Ecart pied gauche, petit coup de talon droit à côté du pied gauche
- 3-4 Ecart pied droit, petit coup de pied gauche en arrière

## **TAG 1**

*Après le 3<sup>ème</sup> et le 8<sup>ème</sup> mur*

### **STEP LOCK DIAGONAL LEFT FWD, HOOK, STEP LOCK STEP DIAGONAL RIGHT BWD, FLICK (LF)**

- 1-2 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche diagonale gauche, avancer pied droit croisé derrière pied gauche
- 3-4 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche, plier jambe droite derrière jambe gauche
- 5-6 *(diagonale droite)* Reculer pied droit, reculer pied gauche croisé devant pied droit
- 7-8 *(diagonale droite)* Reculer pied droit, petit coup de pied gauche en arrière

## **TAG 2**

*Après le 4<sup>ème</sup> mur*

### **STEP LOCK DIAGONAL LEFT FWD, HOOK, STEP LOCK STEP DIAGONAL RIGHT BWD, TOUCH (LF)**

- 1-2 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche diagonale gauche, avancer pied droit croisé derrière pied gauche
- 3-4 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche, plier jambe droite derrière jambe gauche
- 5-6 *(diagonale droite)* Reculer pied droit, reculer pied gauche croisé devant pied droit
- 7-8 *(diagonale droite)* Reculer pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit

### **HEEL (LF), HEEL (RF), FLICK (LF)**

- 1-2 Toucher talon gauche devant, assembler pied gauche
- 3-4 Toucher talon droit devant, assembler pied droit
- & Petit coup de pied gauche en arrière

## **TAG 3**

*Après le 6<sup>ème</sup> mur*

### **STEP LOCK DIAGONAL LEFT FWD, HOOK, STEP LOCK STEP DIAGONAL RIGHT BWD, FLICK (LF)**

- 1-2 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche diagonale gauche, avancer pied droit croisé derrière pied gauche
- 3-4 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche, plier jambe droite derrière jambe gauche
- 5-6 *(diagonale droite)* Reculer pied droit, reculer pied gauche croisé devant pied droit
- 7-8 *(diagonale droite)* Reculer pied droit, petit coup de pied gauche en arrière

### **STEP LOCK DIAGONAL LEFT BWD, HOOK, STEP LOCK STEP DIAGONAL RIGHT FWD, TOUCH (LF)**

- 1-2 *(diagonale gauche)* Reculer pied gauche diagonale gauche, reculer pied droit croisé derrière pied gauche
- 3-4 *(diagonale gauche)* Reculer pied gauche, plier jambe droite devant jambe gauche
- 5-6 *(diagonale droite)* Avancer pied droit, avancer pied gauche croisé derrière pied droit
- 7-8 *(diagonale droite)* Avancer pied droit, toucher pointe pied gauche à côté du pied droit

### **HEEL (LF), HEEL (RF), FLICK (LF)**

- 1-2 Toucher talon gauche devant, assembler pied gauche
- 3-4 Toucher talon droit devant, assembler pied droit
- & Petit coup de pied gauche en arrière

## **FINAL**

*Après le 9ème mur*

### **STEP LOCK STEP DIAGONAL LEFT FWD & SLIDE DIAGONAL BWD RIGHT**

- 1-2 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche diagonale gauche, avancer pied droit croisé derrière pied gauche
- 3-4 *(diagonale gauche)* Avancer pied gauche, plier jambe droite derrière jambe gauche
- 5 Reculer pied droit diagonale droite (grand pas) et glisser pied gauche à côté du pied droit

### **REPEAT**

