

# HOLDING BACK THE OCEAN

**Danse** : 4 murs (32 temps), débutant/intermédiaire  
**Chorégraphe** : Susanne Mose Nielsen  
**Musique** : Holding Back The Ocean (Rockie Lynne) – 135 BPM – intro 16 temps

**1 – 8** **SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, VINE LEFT, CROSS**  
1, 2 Rock pied droit à droite + revenir sur pied gauche  
3 & 4 Shuffle croisé vers la gauche DGD  
5, 6 Pied gauche à gauche + croiser pied droit derrière pied gauche  
7, 8 Pied gauche à gauche + croiser pied droit devant pied gauche  
**Option :** **Au lieu des vines, faire**  
5, 6 Pied gauche à gauche + assembler pied droit au pied gauche  
7, 8 Pied gauche à gauche + assembler pied droit au pied gauche

**9 – 16** **SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, VINE RIGHT, CROSS**  
1, 2 Rock pied gauche à gauche + revenir sur pied droit  
3 & 4 Shuffle croisé vers la droite GDG  
5, 6 Pied droit à droite + croiser pied gauche derrière pied droit  
7, 8 Pied droit à droite + croiser pied gauche devant pied droit  
**Option :** **Au lieu des vines, faire**  
5, 6 Pied droit à droite + assembler pied gauche au pied droit  
7, 8 Pied droit à droite + assembler pied gauche au pied droit

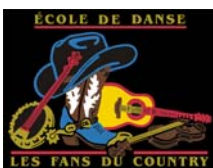
**RESTART** À la 5<sup>e</sup> répétition de la danse, recommencer la danse au début à partir de ce point

**17 – 24** **ROCKING CHAIR, PIVOT 1/2 TURN LEFT, TRIPLE 1/2 TURN LEFT**  
1, 2 Rock pied droit avant + revenir sur pied gauche  
3, 4 Rock pied droit arrière + revenir sur pied gauche  
**RESTART** À la 9<sup>e</sup> répétition de la danse, recommencer la danse au début à partir de ce point.  
5, 6 Pied droit avant + pivot ½ tour à gauche  
7 & 8 Triple step DGD en ½ tour à gauche

**25 – 32** **WALK BACK LEFT, RIGHT, COASTER STEP BACK, PADDLE TURN 1/8 TWICE**  
1, 2 Reculer 2 pas GD  
3 & 4 Pied gauche arrière + assembler pied droit au pied gauche + pied gauche avant  
5, 6 Pied droit avant + pivot 1/8 tour à gauche (poids sur pied gauche)  
7, 8 Pied droit avant + pivot 1/8 tour à gauche (poids sur pied gauche)

**RESTART**  
Recommencer la danse au début, à la 5<sup>e</sup> répétition après le compte 16 et à la 9<sup>e</sup> répétition après le compte 20.

**FINALE**  
À la 13<sup>e</sup> répétition (mur de 6h00), danser jusqu'au compte 16 et ajouter les comptes suivants :  
1, 2 pivot ½ tour à gauche + pied droit avant  
3 Lever les bras dans les airs



Traduite par : Johane Beaudet, prof. diplômée APDEL  
École de Danse LES FANS DU COUNTRY Enr.  
Téléphone : 819 758-4951  
Courriel : beaudetlegare@sympatico.ca  
Site web : [www.lesfansducountry.com](http://www.lesfansducountry.com)  
Référence : <http://www.kickit.to/ld/>