



EVERYONE NEEDS A HERO

Adaptation WheelDance® par Sylvie DENISOT

2 MURS – 64 COMPTES - INTERMEDIAIRE

Contact : wheeldance@ffcd.com

<https://www.youtube.com/@WheelDance-officiel>

Chorégraphes : Roy VERDONK (NL), Grace DAVID (KOR), & Jeff CAMPS (BEL) (01/2023)

Musique : Holding Out For a Hero de Adam Lambert

Introduction : 16 comptes - 3 TAGS -



Description des pas



Adaptation « Wheeldancer »

Section 1	SCUFF, OUT-OUT, KNEE SWIVEL, KICK-BALL-CROSS, SIDE ROCK/RECOVER	
1&2	Brosser le talon D devant, poser le PD à droite, poser le PG à gauche	Lever les bras en l'air, coude à 45° (comme les héros), puis reprendre MC droite puis MC gauche
3-4	Pivoter genou droit vers l'intérieur, pivoter genou droit vers l'extérieur (PDC PG)	Faire 1/16 de tour à droite sur 2T
5&6	Coup de pied PD diagonale avant droite, poser ball PD à côté PG, croiser PG devant PD	Tendre la MD devant, reprendre la MC
7-8	Poser PD à droite, revenir PDC PG	Faire 1/16 de tour à gauche pour revenir à 12:00
Section 2	CROSS, ¼ BACK, ½ LEG SWING, STEP FORWARD, ¼ PIVOT, CROSS SAMBA	
1-2	Croiser PD devant PG, ¼ de tour à droite en posant PG derrière (03:00) PDC PG	Faire ¼ de tour à droite
3-4	Balancer PD dans les airs en faisant ½ tour à droite, poser PD devant (09:00)	Reculer sur 2T
5-6	Poser PG devant, ¼ de tour à droite (PDC PD) (12:00)	Faire ¼ de tour à gauche
7&8	Croiser PG devant PD, poser PD à droite, poser PG à gauche (légèrement voyager vers l'avant)	Pause sur 2T
Section 3	ROCK FORWARD/RECOVER, ¼ TOE STRUT, ROCK FORWARD/RECOVER, FULL TURN BACK	
1-2	Poser PD devant, revenir PDC PG	Avancer sur 1T, reculer sur 1T
3-4	¼ de tour à droite en posant pointe PD à droite, dérouler le reste du PD au sol (03:00)	Faire ¼ de tour à droite
5-6	Poser PG devant, revenir PDC PD	Avancer sur 1T, reculer sur 1T
7-8	½ tour à gauche en posant PG devant, ½ tour à droite en posant PD derrière (03:00)	Reculer sur 2T
Section 4	COASTER STEP, WALK R-L, ¼ SLIDE, DRAG, 1/8 SAILOR STEP	
1&2	Poser ball PG derrière, poser ball PD à côté du PG, poser PG devant	Taper MC gauche, puis MC droite puis reprendre les MC
3-4	Poser PD devant, poser PG devant	Avancer (long) sur 2T
5-6	¼ de tour à gauche en faisant grand pas PD à droite, glisser PG vers PD (12:00)	Faire ¼ de tour à gauche sur 2T puis laisser aller le fauteuil pour faire 1/16 de tour à gauche sur 2T
7&8	Croiser PG derrière PD, poser PD à droite, 1/8 de tour à gauche en posant PG devant (10:30)	(10:30)

Section 5	STEP FORWARD, ½ PIVOT, ½ SHUFFLE BACK, WALK BACK, COASTER STEP	
1-2	Poser PD devant, ½ tour à gauche (PDC PG) (04:30)	Avancer sur 1T, pause
3&4	½ tour à gauche en posant PD derrière, poser PG à côté du PD, poser PD derrière (10:30)	Reculer toujours dans la diagonale sur 2T (10:30)
5-6	Poser PG derrière, poser PD derrière	Reculer sur 2T
7&8	Poser PG derrière, poser PD à côté PG, passer PG devant	Reculer sur 1T, pause, avancer sur 1T
Section 6	HEEL GRIND, 1/8 SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, SLIDE, DRAG, KICK-BALL-CROSS	
1-2	Poser talon PD devant en passant en appui dessus, pivoter 1/8 de tour à droite en posant PG à gauche (12:00)	Faire 1/8 de tour à droite pour revenir à 12:00
3&4	Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant PG	Faire ¼ de tour à gauche en laissant glisser le fauteuil (09:00) sur 2T
5-6	Faire grand pas PG à gauche, glisser PD vers PG	Faire ¼ de tour à droite sur 2T
7&8	Coup de pied PD diagonale droite, poser ball PD à côté PG, croiser PG devant PD	Tendre la MD devant, taper la MC droite avec la MD, reprendre la MC droite
Section 7	2 X ¼ MONTEREY TURN	
1-2	Toucher pointe PD à droite, ¼ de tour à droite en rassemblant PD à côté du PG (03:00)	Faire ¼ de tour à droite sur 4T (03:00)
3-4	Toucher pointe PG à gauche, poser PG à côté PD	
5-6	Toucher pointe PD à droite, ¼ de tour à droite en rassemblant PD à côté du PG (06:00)	Faire ¼ de tour à droite sur 4T (06:00)
7-8	Toucher pointe PG à gauche, poser PG à côté PD	
Section 8	DIAGONAL ROCK/RECOVER, BEHIND-SIDE-CROSS, DIAGONAL ROCK /RECOVER, COASTER STEP	
1-2	Poser PD diagonale droite, revenir PDC PG	Faire 1/8 de tour à droite sur 2T
3&4	Croiser PD derrière PG, poser PG à gauche, croiser PD devant PG	Reculer au centre sur 2T
5-6	Poser PG diagonale gauche, revenir PDC PD	Faire 1/8 de tour à gauche sur 2T
7&8	Poser PG derrière, PD à côté PG, poser PG devant	Reculer au centre et avancer pour se remettre à 06:00
TAGS : Après le Mur 2 (8 comptes face à 12:00), Mur 3 (seulement les 4 premiers comptes face à 06 :00), et Mur 4 (seulement les 4 premiers comptes face à 12:00)		
1-2	Poser PD devant, ½ tour à gauche (PDC PG)	Pause sur 4T
3-4	Poser PD devant, ½ tour à gauche (PDC PG)	
5-6	Poser PD diagonale avant droite, poser PG diagonale avant gauche	Tendre la MD dans la diagonale avant droite Tendre la MG dans la diagonale avant gauche
7-8	Poser PD derrière au centre, poser PG à côté PD	Reprendre la MC droite, puis reprendre la MC gauche

PD : Pied Droit PG : Pied Gauche

MC : Main Courante T : Temps

PDC : Poids Du Corps

MD & MG : Main Droite & Main Gauche