No Remorse

Musique :	Not Your Man - Teddy Swims
BPM :	110
Chorégraphes :	S. Ward (AUS) & N. Poulsen (DK) - Mars 2025
Type :	64 comptes – 2 murs – 1 restart
Niveau :	Intermédiaire
Intro :	32 comptes

[1-8] : R CROSS ROCK, SWEEP, R BEHIND-SIDE-CROSS WITH 1/8L, L FORWARD ROCK, BEHIND, 3/8R, FWD

1 – 2	Rock Step PD croisé devant PG, Revenir PDC sur PG,	
&	Sweep D vers l'arrière,	
3 & 4	Croiser PD derrière PG, Pas G à G, 1/8 tour G + Pas D avant,	**10:30**
5 – 6	Rock Step PG avant, Revenir PDC sur PD	
7 & 8	Croiser PG derrière PD, 3/8 tour D + Pas D avant, Pas G avant,	**03:00**

[9-16] : R STEP 1/2 L PIVOT, L FULL TURN, HEEL BOUNCE WITH 1/2 L, L COASTER STEP,

1 – 2	Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G avec transfert PDC sur PG,	**09:00**
3 – 4	1/2 tour G + Pas D arrière, 1/2 tour G + Pas G avant,	
5 & 6	Pas D avant, 1/4 tour G + Soulever Talons, 1/4 tour G + Reposer Talons + PdC sur PD,	**03:00**
7 & 8	Pas G arrière, PD à côté PG, Pas G avant),	

[17-24] : WALK R L, 1/4 L & JUMP, TOGETHER, KNEE POP, R FORWARD TRIPLE, L STEP 1/2 R PIVOT,

1 – 2	Pas D avant, Pas G avant,	
& 3	1/4 tour G + Petit Saut à D sur le Pied D, Ramener PG à côté PD,	**12:00**
& 4	Plier les 2 genoux vers l'avant en soulevant les talons, Reposer talons,	
5 & 6	Pas D devant, Ramener G à côté PD, Pas D devant,	
7 – 8	Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, PDC sur PD	**06:00**

[25-32]:L FORWARD TRIPLE, R FORWARD ROCK, BIG STEP BACK R, SLIDE, TOGETHER, WALK R L,

1&2	Pas G devant, Ramener PD à côté PG, Pas G devant,
3–4	Rock Step D avant, Revenir PDC sur PG
5 – 6	Grand Pas D en arrière, Glisser PG vers PD, (Option style : ouvrir son buste en diagonale D)
& 7 – 8	Ramener PG à côté PD, Pas D avant, Pas G avant,

**** RESTART Ici au 5e mur face 06:00***

[33-40] : TOE & HEEL SWITCHES, R STEP, 1/8 R & L FLICK, L FORWARD TRIPLE,

1 & 2 &	Touch PD à côté PG, Pas D arrière, Talon G avant, Petit Pas G avant,	
3 & 4 &	Touch PD à côté PG, Pas D arrière, Talon G avant, Petit Pas G avant,	
5 – 6	Pas D avant, 1/8 tour D + Flick PG (Coup de Pied arrière, Pointe tendue),	**07:30**
7 & 8	Pas G devant, Ramener PD à côté PG, Pas G devant,	

[41-48] : R FORWARD ROCK, SWEEP, R BEHIND-SIDE-CROSS, L LUNGE, RECOVER WITH 1/4 R, R FULL TURN,

1 – 2 &	Rock Step PD avant, Revenir PDC sur PG, Sweep PD vers l'arrière,	
3 & 4	Croiser PD derrière PG, Pas G à G, Croiser PD devant PG,	
5 – 6	Lunge à G (Décaler corps à G), Revenir PDC sur PD avec 1/4 tour à D,	**10:30**
7 – 8	1/2 tour D + Pas G arrière, 1/2 tour D + Pas D avant,	

[49-56] : L FORWARD ROCK, TOGETHER, R FORWARD ROCK, R BACK TURNING TRIPLE WITH 1/2 R, L STEP 1/2 R PIVOT,

1–2	Rock Step G avant, Revenir PDC sur PD	
&3–4	Ramener PG à côté du PD, Rock Step D avant, Revenir PDC sur PG	
5 & 6	1/4 de tour à D+ Pas D à D, Ramener PG à côté du PD, 1/4 de tour à D+ Pas D avant),	**04:30**
7 – 8	Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D avec PDC sur PD	

[57-64] : L CROSS, 3/8 L & R BACK, L BACK TRIPLE, R BACK ROCK, L FULL TURN.

1 – 2	Croiser PG devant D, 3/8 tour G + Pas D arrière,	**06:00**
3&4	Pas G derrière, Ramener PD à côté PG, Pas G dérrière,	
5–6	Rock Step D arrière, Revenir PDC sur PG	
7 – 8	1/2 tour G + Pas D arrière, 1/2 tour G + Pas G avant.	