



# THIS ONE IS FOR YOU

Chorégraphie de Simon Ward (Aus.) – Mars 2026

**Descriptions** : 32 temps, 2 murs, line-dance R&B/soul - Night-Club 2Step – Intermédiaire - No Tag & Restart

**Départ** : 32 comptes

**Musique** : "The Strong Don't Get A Break" de Xania Monet (Single –Itunes 03:16)

Chorégraphie traduite conformément à l'originale visible sur Copperknob – Traduction Martine Canonne

## **[1-8] R BACK SWEEPING L, L BEHIND R, R SIDE, L FWD W/ HITCH, ¼ TURN R RUNAROUND, DIAMOND TURNING 1/4 TURN L**

**1-2&** Poser PD derrière & sweep PG, croiser PG derrière PD, poser PD à droite

**3-4&** Poser PG devant & lever genou droit en croisant devant le corps, poser PD devant, 1/8 de tour à droite en posant PG devant (01 :30) (**Note traducteur** : début d'un tour à droite)

**5-6&** 1/8 de tour à droite en posant PD devant & sweep PG, croiser PG devant PD, poser PD à droite (03 :00)

**7-8&** 1/8 de tour à gauche en posant PG derrière & sweep PD (01 :30), croiser PD derrière PG, 1/8 de tour à gauche en posant PG à gauche (12 :00)

## **[9-16] ROCK R FWD, RECOVER L, 3/8 TURN R, ¼ R WITH L BASIC, ¾ L SPIRAL, L FWD, ½ TURN L, ROCK BACK L, RECOVER R, ½ R**

**1-2&** 1/8 de tour à gauche en posant PD devant (10 :30), revenir en appui PG, 3/8 de tour à droite en posant PD devant (03 :00)

**3-4&** ¼ de tour à droite en posant PG à gauche, poser PD derrière PG, revenir en appui PG (06 :00)

**5-6&** ¼ de tour à gauche en posant PD à droite en soulevant légèrement PG du sol (début d'un tour), continuer à faire ½ tour à gauche en posant PG légèrement devant, ½ tour à gauche en posant PD derrière (03 :00)

**7-8&** Poser PG derrière, revenir en appui PD, ½ tour à droite en posant PG derrière (09 :00)

## **[17-24] ¼ TURN R & ROCK R SIDE WITH HAND, 1/8 L RECOVER L WITH ARM, FULL TURN BACK R, RUN FWD, RUN BACK W/SWEEP**

**1-2** Tourner encore ¼ de tour à droite (12 :00) en posant PD à droite & passer main droite à travers le visage avec paume tournée vers l'avant/doigts écartés, 1/8 de tour à gauche en revenant en appui PG & lever bras droit vers le haut et vers l'avant avec paume tournée vers le haut – la tête et les yeux suivent le bras (10 :30)

**3&4** ½ tour à droite en posant PD devant, ½ tour à droite en posant PG derrière, poser PD derrière (10 :30)

**5&6** Poser PG devant, poser PD devant, poser PG devant & lever genou droit vers l'avant en levant les 2 mains en serrant les 2 poings

**7&8** Poser PD derrière, poser PG derrière, poser PD derrière & sweep PG (abaisser lentement les mains sur les comptes) (10 :30)

## **[25-32] WEAVE R, WEAVE L, L BEHIND R, 1/8 TURN L R SIDE, CROSS/ROCK L, RECOVER R, ¼ L, R FWD, PIVOT ½ L**

**1&2** Croiser PG derrière PD, poser PD à droite, poser PG devant & sweep PD vers devant (10 :30)

**3&4** Croiser PD devant PG, poser PG à gauche, poser PD derrière & sweep PG vers l'arrière

**5&6** Croiser PG derrière PD, 1/8 de tour de tour à gauche en posant PD à droite, poser PG croisé devant PD (09 :00)

**7&8&** Revenir en appui PD, ¼ de tour à gauche en posant PG devant, poser PD devant, ½ tour à gauche (12 :00)

**Recommencer la danse en effectuant encore un ½ tour à gauche en posant le PD derrière sur le compte 1.**