



## No Stress

**Chorégraphe** : Shane McKeever – Irlande (Juillet 2017)

**Type** : Danse en ligne – 32 temps – 4 murs – 2 tags

**Niveau** : Intermédiaire

**Musique** : *Mama* – Jonas Blue (feat. William Singe) (104 BPM)

Traduit et préparé par Rachel (Décembre 2017)

→ **Introduction : 16 temps.**

**SECTION 1 [1-8] : R SCUFF, OUT-OUT (R-L), IR KNEE POP IN-OUT, R HITCH, R SIDE, L SAILOR CLOSE, TOE SWITCH L-R,**

1&2 Scuff du PD vers l'avant, pas du PD à D, pas du PG à G,

&3&4 Tourner le genou D vers l'intérieur, tourner le genou D vers l'extérieur, hitch D, pas du PD à D,

5&6 Pas du PG croisé derrière PD, pas du PD à côté du PG, pas du PG à G,

&7&8 Pas du PD à côté du PG, touche pointe du PG à G, pas du PG à côté du PD, touche pointe du PD à D.

**SECTION 2 [9-16] : R CLOSE, L SIDE ROCK, R BEHIND – L SIDE – L CROSS, R SIDE, ¼ R SIDE L, ¼ R SIDE R, JUMP**

&1-2 Pas du PD à côté du PG, pas du PG à G, revenir sur PD à D,

3&4 Pas du PG croisé derrière PG, pas du PD à D, pas du PG croisé devant PD,

5-6 Pas du PD à D tout en glissant le PG vers le PD, ¼ de tour à D et pas du PG à G tout en glissant le PD vers le PG, (3:00)

7-8 ¼ de tour à D et pas du PD à D tout en glissant le PG vers le PD, sauter à pieds joints dans la diagonale avant D. (6:00)

**SECTION 3 [17-24] DOROTHY STEP R-L, R ROCKING CHAIR, R FORWARD SWEEPING L, L CROSS**

1-2& Pas du PD dans la diagonale avant D, pas du PG croisé derrière PD, pas du PD dans la diagonale avant D,

3-4& Pas du PG dans la diagonale avant G, pas du PD croisé derrière PG, pas du PG dans la diagonale avant G,

5&6& Pas du PD à l'avant, revenir sur PG à l'arrière, pas du PD à l'arrière, revenir sur PG à l'avant,

7-8 Pas du PD à l'avant et sweep du PG de l'arrière vers l'avant, pas du PG croisé devant PD.

**SECTION 4 [25-32] : R BACK, L SIDE, R TOUCH, R POINT, R SAILOR, L TOUCH BEHIND, ¾ TURN L, OUT-OUT (R-L), IN-IN (R-L)**

- &1 Pas du PD à l'arrière et légèrement à D, pas du PG à G,  
&2 Touche pointe du PD à côté du PG, touche pointe du PD à D,  
3&4 Pas du PD croisé derrière PG, pas du PG à côté du PD, pas du PD à D,  
5-6 Touche pointe du PG derrière PD, dérouler ¾ de tour à G (poids du corps à G), (9:00)  
&7&8 Pas du PD à D, pas du PG à G, pas PD à côté du PG, pas du PG croisé devant PD. \*\*

**\*\* TAG : A la fin des murs 3 et 7 ajoutez les 32 temps suivants (face à 3.00)**

**[1 – 8] R OUT, R IN, L OUT, L IN, ½ TURN L DOING A 4 COUNT CHUG**

- 1-2 ¼ de tour à G et pas du PD à D, ¼ de tour à D et pas du PD à côté du PG,  
3-4 ¼ de tour à D et pas du PG à G, ¼ de tour à G et pas du PG à côté du PD,  
5 6 1/8è de tour à G et pas du PD à D (en appuyant), 1/8è de tour à G et pas du PD à D  
(en appuyant) (12:00)  
7 8 1/8è de tour à G et pas du PD à D (en appuyant), 1/8è de tour à G et pas du PD à D. (9:00)

**[9 – 16] R OUT, R IN, L OUT, L IN, R SIDE, L TOUCH, L SIDE, R TOUCH**

- 1-2 ¼ de tour à G et pas du PD à D, ¼ de tour à D et pas du PD à côté du PG,  
3-4 ¼ de tour à D et pas du PG à G, ¼ de tour à G et pas du PG à côté du PD,  
5 6 Pas du PD à D, touche pointe du PG à côté du PD (avancer les mains deux fois devant  
la poitrine), (12:00)  
7 8 Pas du PG à G, touche pointe du PD à côté du PG (avancer les mains deux fois devant  
la poitrine). (3:00)

**[17– 32]** Répétez les comptes 1 à 16.