



## Help Me Make It Through The Night

Chorégraphe: **Guylaine Bourdages** [gbourdages@hotmail.com](mailto:gbourdages@hotmail.com)

Musique: Help me make it through the night

Par: Anne Murray Album: Country Croonin'g

Niveau: Novice , 32 comptes, 4 murs, Intro: 16 comptes

### **1-8 (LF) Forward, 1/2L & (RF) Back, (LF) Coaster Step, (RF) Forward, 1/2R & (LF) Back, RF Coaster Step**

1-2 PG avant, Pivoter 1/2G et PD arrière

3&4 (Coaster Step) PG arrière, PD assemblé, PG avant

5-6 PD avant, Pivoter 1/2D et PG arrière

7&8 (Coaster Step) PD arrière, PG assemblé, PD avant

### **9-16 (LF) Cross Rock, and Cross, 1/8L LF Diagonal L and (Hitch RF), Coaster Hitch, Back, 1/8R Side , Cross front**

1-2 PG croisé devant PD, Retour du poids sur le PD

&3-4 PG à G, PD croisé devant PG, 1/8G PG diagonal avant G et Hitch PD

5&6 (Coaster + Hitch) PD arrière, PG assemblé au PD, PD avant et Hitch PG

7&8 PG arrière, PD à D 1/8D, PG croisé devant PD

### **17-24 Hip Sway Right, Left, RLR, Turn 1/4L, Turn 1/2L, 1/2L + Lock Step forward LRL**

1-2 Balancer les hanches à D puis à G

3&4 Balancer les hanches DGD

5-6 1/4G PG avant, 1/2G PD arrière

7&8 1/2G Lock Step avant GDG

### **25-32 (RF) Jazz Box and (LF) Jazz Box and (RF) Jazz Box and Touch**

1-2 PD croisé devant PG, PG arrière

&3-4 PD arrière, PG croisé devant PD, PD arrière

&5-6-7-8 PG arrière, et PD croisé devant PG, PG arrière, PD à D, Touch PG à côté du PD

Une belle musique lente et sensuelle ... des paroles qui sont tellement vraies par soirs de solitude ...

Sachant cela, l'interprétation vous appartient mais ... Gardez le sourire !

Guylaine xx <3

[www.guylainebourdages.com](http://www.guylainebourdages.com) [www.coachingdanse.com](http://www.coachingdanse.com)