



# HURT ME CAREFULLY



**Chorégraphe :** Ria Vos Hollande Janvier 2013

**Niveau :** Intermédiaire

**Descriptif :** Danse en ligne - 2 murs - 48 temps

**Musique :** Take It Easy On Me Beth Hart Album: My California BPM 74

**Introduction:** 16 temps

## 1-8& CROSS WITH SWEEP, CROSS SIDE, 1/8 L BACK, BACK, 1/8 L SIDE, - REPEAT

- 1-2 CROSS PD devant PG avec SWEEP PG d'arrière en avant (1) - CROSS PG devant PD (2)  
&3 Pas PD côté D (&) - 1/8 de tour à G ... pas PG arrière (3) **10H30**  
4& Pas PD arrière (4) - 1/8 de tour à G ... pas PG côté G (&) **9H**  
5-6 CROSS PD devant PG avec SWEEP PG D'arrière en avant (5) - CROSS PG devant PD (6)  
&7 Pas PD côté D (&) - 1/8 de tour à G ... pas PG arrière (7) **7H30**  
8& Pas PD arrière (8) - 1/8 de tour à G ... pas PG côté G (&) **6H**

## 9-17 CROSS ROCK & CROSS, ¼ L, ½ L, WALK x2, FWD ROCK, RUN BACK x2, BACK WITH SWEEP

- 1-2 CROSS ROCK STEP PD devant PG (1) - revenir sur PG arrière (2)  
&3 Pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (3)  
4& ¼ de tour à G ... pas PD arrière (4) - ½ tour à G ... pas PG avant (&) **9H**  
5-6 2 pas avant: pas PD avant (5) - pas PG avant (6)  
7& ROCK STEP PD avant (7) - revenir sur PG arrière (&)  
8& 2 petits pas arrière courus: pas PD arrière (8) - pas PG arrière (&) (Option: Full Turn à D)  
1 Pas PD arrière avec SWEEP PG d'avant en arrière (1)

## 18-25 BEHIND SIDE CROSS, UNWIND ½ R, CROSS, POINT, BASIC R, BASIC L

- 2&3 BEHIND SIDE CROSS G: CROSS PG derrière PD (2) - pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (3)  
4&5 UNWIND ½ tour à D en terminant appui sur PD (4) - CROSS PG devant PD (&) - POINTE PD côté D (5) **3H**  
6&7 ROCK STEP PD arrière (6) - revenir sur PG avant (&) - pas PD côté D (7)  
8&1 ROCK STEP PG arrière (8) - revenir sur PD avant (&) - pas PG côté G (8)

## 26-32& BEHIND SIDE CROSS, UNWIND ½ L, CROSS, POINT, DRAG-HITCH-STEP, FWD ROCK

- 2&3 BEHIND SIDE CROSS D: CROSS PD derrière PG (2) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (3)  
4&5 UNWIND ½ tour à G en terminant appui sur PG (4) - CROSS PD devant PG (&) - POINTE PG côté G (5) **9H**  
6&7 DRAG PG vers PD (6) - petit HITCH PG (&) - pas PG avant (7)  
8& ROCK STEP PD avant (8) - revenir sur PG arrière (&)

## 33-41 BACK SWEEP, BACK SWEEP, BACK, ROCK BACK, ½ R, ¼ R SWAY R, SWAY L, CROSS SHUFFLE

- 1-2-3 Pas PD arrière avec SWEEP PG d'avant en arrière (1) - pas PG arrière avec SWEEP PD (2) - pas PD arrière (3)  
4&5 ROCK STEP PG arrière (4) - revenir sur PD avant (&) - ½ tour à D ... pas PG arrière (5) **3H**  
6-7 ¼ de tour à D ... pas PD côté D avec SWAY à D (6) - SWAY à G (7) **6H**  
8& CROSS TRIPLE D vers G : CROSS PD devant PG (8) - petit pas PG côté G (&) \*\*\* Restart ici  
1 ... CROSS PD devant PG avec SWEEP PG d'arrière en avant (1)

## 42-48 CROSS, BACK, ¼ L, CROSS, ¼ R, ½ R, STEP ½ PIVOT R, STEP FWD, SIDE ROCK

- 2&3 CROSS PG devant PD (2) - pas PD arrière (&) - ¼ de tour à G ... pas PG côté G (3) **3H**  
4&5 CROSS PD devant PG (2) - ¼ de tour à D ... pas PG arrière (&) - ½ tour à D ... pas PD avant (5) **12H**  
6-7 STEP TURN : pas PG avant (6) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant (7) **6H**  
&8& Pas PG avant (&) - ROCK STEP latéral PD côté D (8) - revenir sur PG côté G (&)

### \*\*\* RESTART:

Après le compte 40&, pendant les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> murs (lesquels commencent à 6H), vous serez dans les deux cas face à 12H au moment du restart.

**Source:** Fiche de la chorégraphe. **Traduction et mise en page :** HAPPY DANCE TOGETHER Février 2013  
[lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr) <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.