



# CATCH & RELEASE

Musique : «Catch & release (deepend remix)» de Matt Simons  
(105 bpm)

Chorégraphes : Jose Miguel Belloque Vane et Tokyo Ladies

Type : **32 comptes, 4 murs**

Niveau : Novice

Rythme : Triple 2 step

Démarrer la danse sur les paroles après 16 comptes d'intro

## 1-8 CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ RIGHT, BACK, ¼ RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS

1-2&	Croiser PG devant PD, rock D à D, revenir <b>pd</b> sur PG	12:00
3-4	Croiser PD devant PG, faire ¼ tour vers la D et PG derrière	3:00
5-6&	Faire ¼ tour vers la D et PD à D, rock G croisé devant PD, revenir <b>pd</b> sur PD	6:00
7-8	PG à G, croiser PD devant PG	

## 9-16 LEFT & RIGHT MAMBO CROSS, STEP-LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP

1&2	PG à G, PD sur place, croiser PG devant PD
3&4	PD à D, PG sur place, croiser PD devant PG
5&6	Triple step G locké devant en G,D,G
&7&	Triple step D locké devant en D,G,D
8	PG devant

## 17-24 FORWARD ROCK, RECOVER? SWEEP, BEHIND-SIDE-CROSS, CROSS, HOLD, CROSS SHUFFLE

1-2	Rock D devant, revenir <b>pd</b> sur PG et sweep D de l'avant vers l'arrière
3&4	Derrière-côté-croisé D,G,D
&5-6	PG légèrement à G, croiser PD devant PG, pause
&7&8	PG légèrement à G, croiser PD devant PG, PG légèrement à G, croiser PD devant PG

## 25-32 ¼ LEFT, FWD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ L, ¼ L, STEP, ½ L, BACK, ½ L, WALKS L & R

&1-2	Faire ¼ tour vers la G et PG légèrement devant, rock D devant, revenir <b>pd</b> sur PG	3:00
3&4	PD derrière, faire ¼ tour vers la G et PG à G, croiser PD devant PG	12:00
5-6	Faire ¼ tour vers la G et PG devant, faire ½ tour vers la G et PD derrière	3:00
7-8	Faire ½ tour vers la G et PG devant, PD devant	9:00

**TAG : Après les 2<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> murs, faire les comptes suivants et recommencer la danse au début :**

## 1-8 2 TURNS ½ RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, ROGHT COASTER STEP

1-2	PG devant, faire ½ tour vers la D
3-4	PG devant, faire ½ tour vers la D
&5-6	Ramener PG au PD, rock D devant, revenir <b>pd</b> sur PG
7&8	Coaster step D

**FINISH : Au 10<sup>ème</sup> mur, exécuter les 16 premiers comptes et faire un rock D devant, un sweep D de l'avant vers l'arrière en faisant ¼ tour vers la G et enchaîner avec un coaster step G pour finir face à 12:00.**

Recommencer..... et toujours avec le sourire