



YOU NEED TO CALM DOWN

Adrien LEFEBOUR (AUS) & Jessica LAMB (AUS) – july 2019

www.stepbystep-countrydance.com

Type : 48 T, 2 murs, WCS
 Niveau : Intermediate
 Musique : « You Need To Calm Down » - Taylor SWIFT (Album : LOVER – iTunes 2:51)
 Traduction : Pascale BOUDINET - 06 10 74 48 10 - Mail: stepbystep.countrydance@gmail.com
 Source : COPPER KNOB
 Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=CncwUPiCG9E>
<https://www.youtube.com/watch?v=36Bikyvk-oM>



S1 [1-8] CROSS ROCK – REPLACE – STEP SIDE – CROSS ROCK – REPLACE – STEP SIDE – 1/2 PIVOT TURN – TOGETHER – 1/2 PIVOT TURN – TOGETHER

- | | | |
|-------|--|-------|
| 1. 2& | Cross Rock PD devant PG – Revenir sur PG – PD à droite | 12:00 |
| 3. 4& | Cross Rock PG devant PD – Revenir sur PD – PG à gauche | |
| 5. 6& | PD devant – 1/2 tour à gauche – PD à côté PG | 06:00 |
| 7. 8& | PG devant – 1/2 tour à droite – PG à côté PD | 12:00 |

S2 [9-16] STEP BACK / POP L. KNEE – TRIPPLE STEP – ROCK BACK – REPLACE – STEP PLOCK STEP – STEP FWD

- | | |
|-----------|--|
| 1. 2. & 3 | PD derrière & Knee Pop PG – PG derrière & Knee Pop PD – Appui sur PD devant – Appui sur PG |
| 4. 5 | Back Rock PD – revenir sur PG |
| 6& 7. 8. | PD devant – Lock PG derrière PD – PD devant – PG devant |

S3 [17-24] STEP SIDE – GLIDE – 1/4 TURN GLIDE – SHUFFLE FWD – REPLACE – 1/2 TURN – 1/4 TURN – REPLACE – CROSS STEP – 1/4 TURN – 1/4 TURN WITH HAND FWD

- | | | |
|---------|--|-------|
| 1& 2& | PD à droite – Drag PD vers PD – 1/4 de tour à gauche PG à gauche – PD à côté PG avec un Drag | 09:00 |
| 3& 4 | PG devant – PD à côté PG – PG devant (PdC sur PG) | |
| 5. 6& 7 | Venir en appui sur PD – 1/2 tour à gauche PG devant (03:00) – 1/4 de tour à gauche Ball PD – Revenir en appui PG | 12:00 |
| 8& 1 | PD croisé devant PG – 1/4 de tour à droite PG derrière (03:00) – 1/4 de tour à droite PD à droite et tendre le bras droit devant | 06:00 |

S4 [25-32] HEEL/TOE SWIVEL – SIDE SHUFFLE/PREP – FULL TURN L.

- | | | |
|----------|---|-------|
| 2& 3 | Swivel Talon D en intérieur – Swivel Pointe D en intérieur – Swivel Talon D en intérieur (PdC sur PG) | |
| 4& 5 | PD à droite – PG à côté PD – PD à droite avec préparation pour aller à gauche | |
| 6. 7. 8. | Rolling Vine à gauche G. D. G. | 06:00 |

Finish Ici sur le 5ème mur faire : Pivot 1/2 tour à gauche avec Hitch du PD et tendre le bras avec Palme devant

S5 [33-40] STEP ACROSS – SIDE- BEHIND – 1/4 TURN – 1/4 PADDLE TURN – REPEAT – STEP ACROSS – SIDE – ROCK BACK -

- | | | |
|------------|--|-------|
| 1& 2& | PD croisé devant PG – PG à gauche – PD croisé derrière PG – 1/4 de tour à gauche avec PD devant | 09:00 |
| 3& | PD devant – pivot 1/4 de tour à gauche | 12:00 |
| 4& 5& | PD croisé devant PG – PG à gauche – PD derrière PG – 1/4 de tour à gauche PG devant | 03:00 |
| 6& 7& * 8& | PD devant – pivot 1/4 de tour à gauche – PD croisé devant PG – PG à gauche * - Back Rock PD – Revenir sur PG | 06:00 |

Restart Sur le 2ème mur : Danser jusqu'au cpte 39 puis modifier les pas * PD devant – PG à côté PD et recommencer la danse à 12:00

S6 [41-48] STEP SIDE / DRAG – ROCK BACK – REPLACE – REPAET ON L. – V STEP – STEP ACROSS – SIDE – FLICK FOOT BACK

- | | | |
|-------|---|-------|
| 1. 2& | PD à droite avec Drag PG vers PD – Back Rock PG – Revenir en appui PD | |
| 3. 4& | PG à gauche avec Drag PD vers PG – Back Rock PD – Revenir en appui PG | |
| 5& 6& | V step PD et PG – Revenir au centre PD et PG | |
| 7& 8 | PD croisé devant PG – PG à gauche – Flick PD en arrière | 06:00 |

ENJOY DANCING !!