

# CATCH & RELEASE



Chorégraphes : José Miguel BELLOQUE-VANE - Den Haag - HOLLANDE ] Août  
Tokyo Ladies - Tokyo - JAPON ] 2015

Tokyo Ladies sont : Kiyoko Ueda, Yukiko Ohashi, Yukiko Kato, Yoko Nagai, Miho Yamaura, Mami Watanabe  
LINE Dance : 32 temps - 4 murs

Séquence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16 - **12 : 00** - (rock sweep ¼ L)

Niveau : novice / intermédiaire

Musique : **Catch & release (Deepend Remix) - Matt SIMONS - BPM 106**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 11 / 2015

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

## Introduction : 16 temps

*CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, ¼ RIGHT, BACK, ¼ RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS*

- 1 CROSS PG devant PD
- 2&3 ROCK STEP latéral *syncopé* D côté D, revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
- 4.5 **1/4 de tour D**.... pas PG arrière - **3 : 00** - **1/4 de tour D**.... pas PD côté D
- 6&7 CROSS ROCK STEP G devant, revenir sur PD derrière - pas PG côté G - **6 : 00** -
- 8 CROSS PD devant PG

*LEFT MAMBO CROSS, RIGHT MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP*

- 1&2 ROCK STEP latéral *syncopé* G côté G, revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD
- 3&4 ROCK STEP latéral *syncopé* D côté D, revenir sur PG côté G - CROSS PD devant PG
- 5&6 *SHUFFLE LOCK G avant* : pas PG avant - **LOCK** PD derrière PG - pas PG avant
- &7& *SHUFFLE LOCK D avant* : pas PD avant - **LOCK** PG derrière PD - pas PD avant
- 8 pas PG avant

*FORWARD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE*

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière.... *SWEEP* pointe PD en dehors (*d'avant en arrière*)
- 3&4 *BEHIND-SIDE-CROSS D* : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
- &5.6 **petit** pas *BALL* PG côté G - CROSS PD devant PG - **HOLD**
- & **petit** pas *BALL* PG côté G
- 7&8 *CROSS SHUFFLE D vers G* : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG

*¼ LEFT, FORWARD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS ¼ LEFT,*

*¼ LEFT, STEP, ½ LEFT, BACK, ½ LEFT, WALKS LEFT-RIGHT*

- &1.2 **1/4 de tour G**.... **petit** pas PG avant - ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière - **3 : 00** -
- 3&4 *SAILOR STEP D* : CROSS *BALL* PD derrière PG - **1/4 de tour G**... pas PG côté G - CROSS PD devant PG - **12 : 00**
- 5 **1/4 de tour G**.... pas PG avant
- 6.7 *FULL TURN G* : **1/2 tour G**.... pas PD arrière - **1/2 tour G**.... pas PG avant - **3 : 00** -
- 8 pas PD avant - **9 : 00** -

## TAG : après les 2<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> murs

*TWO TURNS ½ RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP*

- 1.2 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD*)
- 3.4 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (*appui PD*)
- &5.6 *SWITCH* : pas PG à côté du PD - ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière
- 7&8 *COASTER STEP D* : reculer *BALL* PD - reculer *BALL* PG à côté du PD - pas PD avant

## FIN : sur le 10<sup>ème</sup> mur, après 16 temps....

- 1.2 ROCK STEP D avant, revenir sur PG arrière.... *SWEEP* pointe PD en dehors (*d'avant en arrière*)
- 3&4 CROSS PD derrière PG - **1/4 de tour G**.... pas PG côté G - pas PD avant - **12 : 00** -





# Catch & Release

Choreographed by José Miguel BELLOQUE VANE (NL) & Tokyo Ladies (JP) / August 2015

Tokyo Ladies are : Kiyoko Ueda, Yukiko Ohashi, Yukiko Kato, Yoko Nagai, Miho Yamaura, Mami Watanabe

Description : 32 count, 4 wall, Low Intermediate Line Dance

Sequence : 32, 32, Tag, 32, 32, 32, 32, 32, Tag, 32, 32, 16, ending 12 o'clock (rock sweep  $\frac{1}{4}$  L)

Music : Catch & release (Deepend Remix) by Matt SIMONS

(Catch & Release Single 2015) / amazon.co.uk or amazon.com

**Introduction : 16 counts, Start on vocal approx. 09 sec.**

**CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS,  $\frac{1}{4}$  RIGHT, BACK,  
 $\frac{1}{4}$  RIGHT, SIDE CROSS/ROCK, RECOVER, SIDE, CROSS**

1-2& Cross left over, rock right side, recover to left  
3-4 Cross right over, turn  $\frac{1}{4}$  right and step left back (3:00)  
5-6& Turn  $\frac{1}{4}$  right and step right side, cross/rock left over, recover to left (6:00)  
7-8 Step left side, cross right over

**LEFT MAMBO CROSS, RIGHT MAMBO CROSS, STEP, LOCK, STEP LEFT FORWARD, FORWARD LOCK STEP**

1&2 Step left side, step right side, cross left over (moving slightly forward)  
3&4 Step right side, step left side, cross right over  
5&6 Locking chassé forward left-right-left  
&7& Locking chassé forward right-left-right  
8 Step left forward

**FORWARD ROCK, RECOVER, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, & CROSS, HOLD, & CROSS SHUFFLE**

1-2 Rock right forward, recover to left and sweep right front to back  
3&4 Behind-side-cross right-left-right  
&5-6 Step left slightly side, cross right over, hold  
&7&8 Step left slightly side, cross right over, step left slightly side, cross right over

**$\frac{1}{4}$  LEFT, FORWARD ROCK, RECOVER, SAILOR CROSS  $\frac{1}{4}$  LEFT,  
 $\frac{1}{4}$  LEFT, STEP,  $\frac{1}{2}$  LEFT, BACK,  $\frac{1}{2}$  LEFT, WALKS LEFT-RIGHT**

&1-2 Turn  $\frac{1}{4}$  left and step left slightly forward, rock right forward, recover to left (3:00)  
3&4 Step right back, turn  $\frac{1}{4}$  left and step left side, cross right over (12:00)  
5-6 Turn  $\frac{1}{4}$  left and step left forward, turn  $\frac{1}{2}$  left and step right back (3:00)  
7-8 Turn  $\frac{1}{2}$  left and step left forward, step right forward (9:00)

REPEAT

**TAG : After wall 2 and wall 7**

**TWO TURNS  $\frac{1}{2}$  RIGHT, TOGETHER, FORWARD ROCK, RECOVER, RIGHT COASTER STEP**

1-4 Step left forward, turn  $\frac{1}{2}$  right (weight to right), step left forward, turn  $\frac{1}{2}$  right (weight to right)  
&5-6 Step left together, rock right forward, recover to left  
7&8 Right coaster step

**ENDING : After count 16 of wall 10, rock sweep  $\frac{1}{4}$  left**

José Miguel Belloque-Vane : [jose\\_nl@hotmail.com](mailto:jose_nl@hotmail.com)

<http://www.copperknob.co.uk/>

<http://www.kickit.to/>