

No Remorse

Musique Not Your Man (Teddy SWIMS) 110 bpm *Intro* 4 + 32 temps

Chorégraphe Simon WARD & Niels POULSEN (mars 2025)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 64 temps, 2 murs, West Coast Swing, Intermédiaire +

Particularités **1 Restart** (Sur le 5e mur, après 32 temps)



Section 1 : R Cross Rock, Sweep, R Behind-Side-Cross with 1/8L, L Forward Rock, Behind, 3/8R, Fwd, 12:00

- 1 – 2 **Rock Step D** croisé devant G (*Pas D dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur G*),
& **Sweep D** vers l'arrière (*Jambe libre forme arc de cercle autour de la jambe d'appui*),
3 & 4 Croiser D derrière G, Pas G à G, 1/8 tour G + Pas D avant, 10:30
5 – 6 **Rock Step G** avant,
7 & 8 Croiser G derrière D, 3/8 tour D + Pas D avant, Pas G avant, 03:00

S2 : R Step 1/2 L Pivot, L Full Turn, Heel Bounce with 1/2 L, L Coaster Step.

- 1 – 2 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G (+ Transfert PdC G), 09:00
3 – 4 1/2 tour G + Pas D arrière, 1/2 tour G + Pas G avant, (03:00 puis) 09:00
5 & 6 Pas D avant, 1/4 tour G + Soulever Talons, 1/4 tour G + Reposer Talons au sol + PdC D, 03:00
7 & 8 **Coaster Step G** (*Pas G arrière, Ramener D près G + PdC D, Pas G avant*),

S3 : Walk R L, 1/4 L & Jump, Together, Knee Pop, R Forward Triple, L Step 1/2 R Pivot.

- 1 – 2 Pas D avant, Pas G avant,
& 3 1/4 tour G + Petit Saut à D sur le Pied D, Ramener G près de D, 12:00
& 4 **Knee Pop** des genoux vers l'avant (*Plier genoux dans direction indiquée*), Reposer pieds (+ PdC G),
5 & 6 **Triple Step D** avant (*Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction*),
7 – 8 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00

S4 : L Forward Triple, R Forward Rock, Big Step Back R, Slide, Together, Walk R L.

- 1&2-3-4 **Triple Step G** avant (1 & 2), **Rock Step D** avant (3 - 4),
5 – 6 Grand Pas D en arrière, Glisser G vers D, (*Option style : ouvrir son buste en diagonale D*)
& 7 – 8 Ramener G près de D, Pas D avant, Pas G avant,

Particularité : RESTART Sur le 5^e mur (commencé face 12:00), reprenez la danse du début (face 06:00)

S5 : Toe & Heel Switches, R Step, 1/8 R & L Flick, L Forward Triple.

- 1 & 2 & **Touch D** (*Poser plante D près de G*), Pas D arrière, Talon G avant, Petit Pas G avant,
3 & 4 & **Touch D**, Pas D arrière, Talon G avant, Petit Pas G avant,
5 – 6 Pas D avant, 1/8 tour D + **Flick G** (*Coup de Pied arrière, Genou plié mais Pointe tendue*), 07:30
7 & 8 **Triple Step G** avant,

S6 : R Forward Rock, Sweep, R Behind-Side-Cross, L Lunge, Recover with 1/4 R, R Full Turn.

- 1 – 2 & **Rock Step D** avant (1 - 2), **Sweep D** vers l'arrière (&),
3 & 4 **Behind-Side-Cross D** (*Croiser D derrière G, Pas G à G, Croiser D devant G*),
5 – 6 **Lunge** à G (*Déplacer corps à G, au-dessus du pied d'appui*), Revenir sur D + 1/4 tour D, 10:30
7 – 8 1/2 tour D + Pas G arrière, 1/2 tour D + Pas D avant, (04:30 puis) 10:30

S7 : L Forward Rock, Together, R Forward Rock, R Back Turning Triple with 1/2 R, L Step 1/2 R Pivot.

- 1-2&3-4 **Rock Step G** avant (1 - 2), Ramener G près de D + PdC D (&), **Rock Step D** avant (3 - 4),
5 & 6 **Triple Step D** arrière + 1/2 tour D (*1/4 tr D + Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr D + Pas D avant*), 04:30
7 – 8 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D,

S8 : L Cross, 3/8 L & R Back, L Back Triple, R Back Rock, L Full Turn.

- 1 – 2 Croiser G devant D, 3/8 tour G + Pas D arrière, 06:00
3&4-5-6 **Triple Step G** arrière (3 & 4), **Rock Step D** arrière (5 - 6),
7 – 8 1/2 tour G + Pas D arrière, 1/2 tour G + Pas G avant. (12:00 puis) **06:00**

Recommencez du début ... et gardez le sourire !!