

NO REGRETS

Musica: I shoulda listened, Billy Dean

Coreografo: Jgor Pasin (Country Lovers)

Livello: intermedio-avanzato, ballo di coppia (in cerchio), 56 conti

Preparazione alla posizione iniziale: la schiena dell'uomo in direzione antioraria, la partner di fronte, un metro e mezzo di distanza tra le coppie che formano il cerchio, girarsi di 180° (trovandosi schiena contro schiena), entrambi un passo avanti (allontanandosi dal proprio partner e avvicinandosi a quello delle coppie vicine).

Sezione 1. Rock step, shuffle ½ turn, step, step, shuffle ½ turn

	UOMO	DONNA
1	Sx avanti sopra il dx	Dx avanti sopra il sx
Cingere con il braccio sx il ventre del/la partner della coppia vicina che si troverà sul fianco sx		
2	Ritorno con il peso sul dx	Ritorno con il peso sul sx
Le braccia si staccano		
3&4	Shuffle ½ turn verso sx con sx, dx, sx	Shuffle ½ turn verso dx con dx, sx, dx
Alla fine dello shuffle il/la partner sarà alla nostra dx sia uomo che donna dovranno cingere il ventre del partner con il braccio destro		
5,6	Passo dx avanti 1/8 turn a dx, passo sx avanti 1/8 turn a dx	Passo sx avanti 1/8 turn a dx, passo dx avanti 1/8 turn a dx
7&8	Shuffle ½ turn a dx con dx, sx, dx	Shuffle ½ turn a dx con sx, dx, sx

Sezione 2. Step, step, shuffle, step, cross, shuffle

1	Passo sx a dx incrociando sopra il dx	Passo dx avanti facendo ¼ giro a dx
Braccio dx dell'uomo si stacca abbassandosi, braccio dx donna inizia a scivolare lungo il fianco		
2	Passo dx indietro	Passo sx avanti ¼ giro a dx
Mano sx uomo si unisce con mano dx donna		
3&4	Shuffle sul posto	Shuffle ½ turn a sx portandosi davanti all'uomo
La donna gira passando sotto alla mano dx uomo e sx donna (a fine shuffle l'uomo ha la schiena verso il centro del cerchio e la donna è di fronte all'uomo)		
5	Passo dx a dx	Passo sx a sx
Mano sx uomo si unisce con la mano sx donna		
6	Passo sx a dx sopra il dx	Passo dx a sx sopra il sx
7&8	Shuffle lat. dx con dx, sx dx	Shuffle laterale. sx con sx, dx sx

Sezione 3. Cross, step, vaudeville

1,2	Passo sx a dx incrociando sopra il dx, passo dx a dx	Passo dx a sx incrociando sopra il sx, passo sx a sx
3	Tacco sx diagonale sx avanti	Tacco dx diagonale dx avanti
&4	Sx indietro, dx a dx sopra il sx	dx indietro, sx a sx sopra il dx
&5	Sx a sx, tacco dx diagonale dx avanti	dx a dx, tacco sx diagonale sx avanti
&6	dx indietro, sx a sx sopra il dx	Sx indietro, dx a dx sopra il sx
&7	dx a dx, tacco sx diagonale sx avanti	Sx a sx, tacco dx diagonale dx avanti
&	¼ giro a sx portando il sx indietro	¼ giro a dx portando il dx indietro
Si staccano le mani e si uniscono la mano sx uomo con quella dx della donna		
8	Passo dx avanti	Passo sx avanti
Mano dx uomo passa sopra le spalle della donna, mano dx donna va ad unirsi con la mano dx dell'uomo		

Sezione 4. Step, step, shuffle, step step shuffle

1,2	Passo sx avanti, passo dx avanti	Passo dx avanti, passo sx avanti
3&4	Shuffle avanti sx, dx, sx	Shuffle avanti dx, sx, dx
5,6	Passo dx avanti, passo sx avanti	Passo sx avanti, passo dx avanti
7&8	Shuffle avanti dx, sx, dx	Shuffle avanti sx, dx, sx

Sezione 5. Step, down, shuffle, step, step, shuffle turn

1	Passo sx avanti	Passo dx avanti
Portare la mano dx dell'uomo (con mano sx donna) davanti al busto della donna passando con le mani sopra la testa della donna		
2	Piegare ginocchio sx appoggiando il ginocchio dx a terra	Passo sx avanti ¼ giro a sx
3&4	Stando sul posto accompagnare la donna con le mani	Shuffle dx, sx, dx ½ giro a sx (mantenendo l'uomo alla propria sx)
5,6	Stando sul posto accompagnare la donna con le mani	Passo sx avanti 1/8 giro a sx, passo dx avanti 1/8 giro a sx
Si lasciano le mani (prima sx poi dx) mano sx uomo prende mano dx donna		
7&8	Accompagnare la donna nel giro che deve fare con la mano sx iniziando ad alzarsi lentamente	Shuffle ¼ turn a sx sx, dx, sx portandosi davanti all'uomo

Sezione 6. Up, stomp, shuffle, step, step, coaster step

1,2	Alzarsi postando il peso sul piede sx, stomp di dx	¾ giro a sx muovendo prima il dx, poi sx
Accompagnare il giro della donna con la mano sx passando sopra la testa della donna, mentre la dx dell'uomo scivola lungo il braccio sx della donna fermandosi sotto al collo (posizione del two step in chiusura texana)		
3&4	Shuffle avanti sx, dx, sx	Shuffle indietro dx, sx, dx
5,6	Passo dx avanti, passo sx avanti	Passo sx indietro, passo dx indietro
7&8	Dx indietro, sx in centro, dx avanti	sx indietro, dx in centro, sx avanti
Si uniscono anche le altre mani (dx uomo con sx donna)		

Sezione 7. Step step shuffle, step step shuffle

1,2	Passo sx diagonale sx avanti, passo dx avanti	Passo dx diagonale dx avanti, passo sx avanti
Entrambi le mani sx vanno dietro la nuca senza lasciare la mano del partner		
3&4	Shuffle ½ giro a dx sx, dx, sx (mantenendo la partner alla nostra dx)	Shuffle ½ giro a dx dx, sx, dx (mantenendo il partner alla nostra dx)
5,6	Passo dx avanti 1/8 giro a dx, Passo sx avanti 1/8 giro a dx (mantenendo la partner alla nostra dx)	Passo sx avanti 1/8 giro a dx, Passo dx avanti 1/8 giro a dx (mantenendo la partner alla nostra dx)
Mentre si gira le mani si lasciano mentre ci si allontana facendo scivolare la mano dx (sia uomo che donna) lungo il braccio dx del partner		
7&8	Shuffle in avanti dx, sx, dx (andando incontro alla donna della coppia davanti)	Shuffle in avanti sx, dx, sx (andando incontro all'uomo della coppia dietro)
Le mani si lasciano all'inizio dello shuffle alla fine si preparano per ripartire dall'inizio		