



NO REMORSE

Chorégraphes : Simon WARD (AUS) & Niels POULSEN (DK) - Mars 2025

Niveau : Intermédiaire

Comptes/murs : 64 comptes / 2 murs - 1 restart

Musique : Not Your Man - Teddy SWIMS

Intro : 32 comptes

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=X9s3PWPgfcQ>

Fiche préparée pour Kreisker Country Saint-Avé (se référer à la fiche originale des chorégraphes qui seule fait foi)

SECTION 1 -CROSS ROCK FWD, SWEEP, BEHIND SIDE CROSS 1/8 L, L ROCK INTO L DIAG, BEHIND TURN STEP

- | | | |
|------|--|--------------|
| 1, 2 | Croiser légèrement le PD devant PG, revenir sur PG, sweep arrière avec le PD | 12:00 |
| 3,&4 | En 1/8 de tour à gauche, croiser le PD derrière PG & poser PG à gauche, croiser PD devant PG | 10:30 |
| 5, 6 | Rock step du PG devant, reprendre appui sur PD | |
| 7&8 | En 3/8 de tour à droite, croiser PG derrière PD, PD devant, & PG devant | 3:00 |

SECTION 2 - STEP ½ L, FULL TURN L, BOUNCE ½ L, L COASTER STEP

- | | | |
|------|--|-------------|
| 1, 2 | PD devant, ½ tour à gauche (appui sur gauche) | 9:00 |
| 3, 4 | Full turn gauche (½ tour à gauche en posant PD derrière, ½ à gauche en posant PG devant) | |
| 5&6 | PD devant, ¼ à gauche en levant les talons, ¼ de tour à gauche en abaissant les talons | 3:00 |
| 7&8 | Coaster step gauche (PG derrière, PD à côté du PG, PG devant) | |

SECTION 3 - WALK RL, ¼ L JUMPING RL TOGETHER, KNEE POP, R SHUFFLE FWD, STEP ½ R

- | | | |
|------|---|--------------|
| 1, 2 | Marche PD, marche PG | |
| &3&4 | PD à droite en faisant un petit saut en ¼ de tour à gauche, PG à côté du PD, Knee pop (lever les talons en pliant les genoux légèrement vers l'avant puis reposer les talons au sol ; reprendre appui sur le pied gauche) | |
| 5&6 | Triple step avant D-G-D | 12:00 |
| 7, 8 | PG devant, ½ tour à droite (appui PD) | 6:00 |

SECTION 4 - SHUFFLE L FWD, ROCK R FWD, BIG STEP BACK R, SLIDE L, BALL STEP LR FWD, WALK L FWD

- | | |
|-------|--|
| 1& 2 | Triple step avant G-D-G |
| 3, 4 | Rock step du PD devant |
| 5, 6 | Faire un grand pas en arrière du PD, ramener lentement le PG à côté du PD genoux fléchis |
| | Pour le style: tourner le corps en diagonale à droite |
| &7, 8 | Marche PD, marche PG |

Restart ici au 5^{ème} mur face 6:00

SECTION 5 - R TOUCH & HEEL X 2, R FWD, 1/8 R FLICK L, L SHUFFLE FWD

- | | | |
|-------|--|-------------|
| 1&2& | Touch PD à côté du PG, poser PD à côté du PG & touch talon G devant, poser PG à côté du PD | |
| 3& 4& | Touch PD à côté du PG, poser PD à côté du PG & touch talon G devant, poser PG à côté du PD | |
| 5, 6 | Marche PD, flick du PG en 1/8 de tour à droite | 7:30 |
| 7&8 | Triple step avant gauche-droite-gauche | |

SECTION 6 - R ROCK FWD, SWEEP, BEHIND SIDE CROSS, LUNGE L, ¼ R FWD, FULL TURN R FWD

- | | | |
|------|---|--------------|
| 1, 2 | Rock step avant du PD | |
| 3&4 | Croiser PD derrière PG, PG à gauche, croiser PD devant PG | |
| 5, 6 | Lunge du PG (poser PG à gauche en pliant la jambe/jambe droite tendue à droite), corps orienté à G en ¼ de tour à droite reprendre appui sur PD | 10:30 |
| 7, 8 | Full turn droit (½ tour à droite en posant PG derrière, ½ tour à droite en posant PD devant) | |

SECTION 7 - ROCK L FWD, BALL ROCK R FWD, SHUFFLE ½ R, STEP ½ R

1,2&3, 4 Rock step avant du PG & rock step avant du PD

5&6 Triple step ½ tour à droite D-G-D

4:30

7, 8 PG devant, ½ tour à droite PD devant

10:30

SECTION 8 - CROSS, 3/8 L BACK R, L SHUFFLE BACK, R BACK ROCK, L FULL TURN FWD

1, 2 Croiser PG devant PD, en 3/8ème de tour à gauche poser PD derrière

6:00

3&4 Triple step arrière G-D-G

5, 6 Rock step arrière du PD

7, 8 Full turn droit (½ tour à droite en posant PG derrière, ½ tour à droite en posant PD devant)

Final : terminer le dernier mur face 12:00 en faisant le 1^{er} compte de la danse

12:00

***PDC** : poids du corps*

***PD** : pied droit*

***PG** : pied gauche*

No Remorse



Compte:	64	Mur:	2	Niveau:	Intermediate	
Chorégraphe:	Simon Ward (AUS) & Niels Poulsen (DK) - March 2025					
Musique:	Not Your Man - Teddy Swims					

Intro: 32 counts from first clear beat in music. App. 19 secs. into track. Start with weight on L foot
Restart: On wall 5 (starting at 12:00), after 32 counts, facing 6:00

[1 – 8] R cross rock fwd, sweep, behind side cross 1/8 L, L rock into L diag, behind turn step

1 – 2	Cross rock R slightly over L (1), recover back on L sweeping R to R side (2) 12:00
3&4	Cross R behind L (3), step L to L side (&), cross R over L turning 1/8 L (4) 10:30
5 – 6	Rock L fwd (5), recover back on R (6) 10:30
7&8	Cross L behind R (7), turn 3/8 R stepping R fwd (&), step L fwd (8) 3:00

[9 – 16] Step ½ L, full turn L, bounce ½ L, L coaster step

1 – 2	Step R fwd (1), turn ½ L stepping onto L (2) 9:00
3 – 4	Turn ½ L stepping back on R (3), turn ½ L stepping fwd on L (4) 9:00
5&6	Step R fwd (5), turn ¼ L lifting heels off the floor (&), turn ¼ L stepping heels down (6) 3:00
7&8	Step back on L (7), step R next to L (&), step fwd on L (8) 3:00

[17 – 24] Walk RL, ¼ L jumping RL together, knee pop, R shuffle fwd, step ½ R

1 – 2	Walk R fwd (1), walk L fwd (2) 3:00
3&4	Turn ¼ L jumping R a small jump to R side (&), step L next to R (3), pop both knees fwd (&), step down of both feet again (4)

... Note: change weight to L 12:00

5&6	Step R fwd (5), step L behind R (&), step R fwd (6) 12:00
7 – 8	Step L fwd (7), turn ½ R changing weight to R (8) 6:00

[25 – 32] Shuffle L fwd, rock R fwd, big step back R, slide L, ball step LR fwd, walk L fwd

1&2	Step L fwd (1), step R behind L (&), step L fwd (2) 6:00
3 – 4	Rock R fwd (3), recover back on L (4) 6:00
5 – 6	Step a big step back on R (5), drag L towards R (6) ... Styling: open body to R diagonal 6:00
7 – 8	Step L next to R (&), step R fwd (7), walk L fwd (8) ... Restart here on wall 5, facing 6:00 6:00

[33 – 40] R touch & heel X 2, R fwd, 1/8 R flick L, L shuffle fwd

1&2&	Touch R toes next to L (1), step back on R (&), touch L heel fwd (2), step down on L (&) 6:00
3&4&	Touch R toes next to L (3), step back on R (&), touch L heel fwd (4), step down on L (&) 6:00
5 – 6	Step R fwd (5), turn 1/8 R on R flicking L foot back (6) 7:30
7&8	Step L fwd (7), step R behind L (&), step L fwd (8) 7:30

[41 – 48] R rock fwd, sweep, behind side cross, lunge L, ¼ R fwd, full turn R fwd

1 – 2	Rock R fwd (1), recover back on L sweeping R to R side (2) 7:30
3&4	Cross R behind L (3), step L to L side (&), cross R over L (4) 7:30
5 – 6	Lunge L to L side (5), recover onto R turning ¼ R (6) 10:30
7 – 8	Turn ½ R stepping back on L (7), turn ½ R stepping fwd on R (8) 10:30

[49 – 56] Rock L fwd, ball rock R fwd, shuffle ½ R, step ½ R

1 – 2&	Rock L fwd (1), recover back on R (2), step L next to R (&) 10:30
3 – 4	Rock R fwd (3), recover back on L (4) 10:30
5&6	Turn ¼ R stepping R to R side (5), step L next to R (&), turn ¼ R stepping R fwd (6) 4:30
7 – 8	Step L fwd (7), turn ½ R stepping onto R (8) 10:30

[57 – 64] Cross, 3/8 L back R, L shuffle back, R back rock, L full turn fwd

1 – 2	Cross L over R (1), turn 3/8 L stepping back on R (2) 6:00
3&4	Step back on L (3), step R next to L (&) step back on L (4) 6:00
5 – 6	Rock back on R (5), recover on L (6) 6:00
7 – 8	Turn ½ L stepping back on R (7), turn ½ L stepping fwd on L sweeping R fwd (8) 6:00

Start Again!

Ending: Finish last wall (wall 6) facing 12:00 doing count 1 for a big finish! 12:00