

# NO CAP

By Nans Istria

Dance Débutante - 32 comptes - 2 murs – 2 restarts – 1 final

Musique : High Horse de Nelly Feat Breland & Blanco Brown

Mai 2026

Intro : 16 comptes

## **01-08 WALK, WALK, RIGHT MAMBO, WALK BACK X 2, LEFT SIDE SLIDE, RIGHT FLICK**

1-2 Marche PD devant, marche PG devant

3&4 Rock Step PD devant, revenir sur PG, poser PD derrière

5-6 Marche PG derrière, marche PD derrière

7-8 Grand pas PG à gauche, ramener le PD en glissant avec un Flick derrière la jambe gauche (Pdc PG)

**\*1<sup>er</sup> restart** 3<sup>ème</sup> mur

## **09-16 VINE TO RIGHT, HEEL JACK, TOGETHER, STEP CROSS, VINE TO LEFT, STOMP UP X 2,**

1-2 PD à droite, PG croisé derrière PD,

&3&4 PD à droite, Touch Talon PG devant en diagonale (11:00), ramener PG à côté du PD, croiser PD devant PG,

5-6 PG à gauche, PD croiser derrière PG,

7&8 PG à gauche, Stomp Up X 2 du PD à côté du PG

**\*\*2<sup>ème</sup> restart** 6<sup>ème</sup> mur

## **17-24 STEP LOCK, SHUFFLE FORWARD, ROCK STEP FWD, STEP BACK, SLIDE RIGHT, HEEL FAN**

1-2 PD devant, PG croisé derrière PD

3&4 PD devant, PG à côté du PD, PD devant

5-6 Rock Step PG devant, revenir sur PD,

&7&8 posé PG derrière avec un petit saut, ramener la plante du PD à côté du PG (Pdc PG), pivoter le talon PD à droite, ramener le talon au centre (Pdc PG)

## **25-32 R. KICK FWD, HOOK, KICK, L. KICK FWD, HOOK, KICK, SWITCH POINT, ½ UNWIND TO RIGHT**

&1&2 kick du PD devant en diagonale, Hook PD devant la jambe gauche, kick du PD devant en diagonale, poser PD devant

&3&4 kick du PG devant en diagonale, Hook PG devant la jambe droite, kick du PG devant en diagonale, poser PG à côté du PD

5&6 Pointe PD à droite (genou vers l'intérieur), ramener PD à côté du PG, pointe PG à gauche (genou vers l'intérieur)

&7-8 Ramener PG à côté du PD (Pdc PG), Pointe du PD derrière, pivoter d'un ½ tour à droite en reprenant appui sur le PG et sur le talon du PD (en relevant la pointe du PD)

**\*1<sup>er</sup> restart** : 3<sup>ème</sup> mur, après les 8 premiers comptes

**\*\*2<sup>ème</sup> restart** : 6<sup>ème</sup> mur, après les 16 premiers comptes

**Final** : au 9<sup>ème</sup> mur : à la fin de la danse, remplacer les comptes &7-8 de la 4<sup>ème</sup> section par :

&7-8 pointe du PD derrière, abaisser le talon du PD en relevant la pointe du PG, pause