



Web site: [www.linedancerweb.com](http://www.linedancerweb.com)

E-mail: [admin@linedancerweb.com](mailto:admin@linedancerweb.com)

## Holdin Me Back

32 Count, 4 Wall, Intermediate

Choreographer: Mike Liadouze (FR) May 2017

Choreographed to: There Is Nothing Holdin' Me Back by  
Shawn Mendes

---

### 122 BPM

**Intro: 16 temps**

**Section 1 Back, Together, C Bump Forward With Shoulder, Rock Step, Shuffle 1/4 L**

1-2 Pas PD arrière, pas PG ensemble  
3&4 Toe Strut D avec Bump D, G, D & épaule en bas D, G, D  
5-6 Rock Step PG avant, revenir appui PG  
7&8 1/4 à G. pas PG côté, pas PD ensemble, pas PG côté (9:00)

**Section 2 Syncopated Rocks, Touch Behind, Unwind Full Turn, Arm Movements**

&1-2 Pas PD ensemble, Rock Step PG côté, revenir appui PD  
&3-4 Pas PG ensemble, Rock Step PD côté, revenir appui PG  
5-6 Touch pointe D derrière PG, Unwind 7/8 à D. appui PD Cross devant (7:30)  
7&8 Main D sur épaule G, main G sur épaule D, ramener les deux mains sur le coeur

**Section 3 Big Step Back, Coaster Step, Slow Step With Roll Forward, Shuffle Forward**

1-2 7/8 à D. grand pas PG arrière, glisse PD ensemble en poussant les mains vers le bas (9:00)  
3&4 Pas PD arrière, pas PG ensemble, pas PD avant  
5-6 Touch talon G avant en commençant un vague du bas vers le haut, pas PG avant  
7&8 Pas PD avant, pas PG ensemble, pas PD avant

**Section 4 Rock Step, Shuffle 1/2 L, Step Touch Behind, Unwind Full Turn, Out Out Hitch**

1-2 Rock Step PG avant, revenir appui PD  
3&4 1/2 à G. PG avant, pas PD ensemble, pas PG avant (3:00)  
&5-6 Pas PD avant, Touch pointe G derrière PD, Unwind tour complet à G. appui PG (3:00)  
7&8 Pas PD diagonal avant, pas PG diagonal avant, Hitch genou D

**Amusez-vous bien,  
Bonne chance!**