



2 HELL AND BACK

Chorégraphes : Rob Fowler et Kate Sala (Angleterre) 04/06

Type de danse : En ligne, 32 temps, 2 murs

Niveau : Débutants

Musique : If you're going through hell de Rodney Atkins
(118 bpm)

Démarrage : Après 40 temps pour démarrer sur le mot « know » de la 1ère phrase.

1-8 RIGHT SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE ¼ TURN RIGHT, CROSS SHUFFLE

- 1-2 Step PD à droite, revenir sur le PG
- 3&4 Croiser PD devant le PG, PG à gauche, croiser le PD devant le PG
- 5-6 PG à gauche, PD à droite avec 1/4 tour à droite (face 3h00)
- 7&8 Croiser le PG devant le PD, PD à droite, croiser le PG devant le PD

9-16 RIGHT SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE ¼ TURN RIGHT, CROSS SHUFFLE

- 1-2 Step PD à droite, revenir sur PG
- 3&4 Croiser PD devant le PG, PG à gauche, croiser le PD devant le PG
- 5-6 PG à gauche, PD à droite avec 1/4 tour à droite (face 6h00)
- 7&8 Croiser le PG devant le PD, PD à droite, croiser le PG devant le PD

17-24 TOUCH RIGHT SIDE, TOUCH LEFT HEEL FORWARD, RIGHT KICK AND COASTER, STEP FORWARD, TOUCH, STEP BACK

- 1&2 Touch PD à droite assembler PD à côté du PG, touch avant talon PG
- &3 Assembler PG à côté du PD, kick avant du PD
- 4&5 Reculer plante PD, assembler plante PG à côté du PD, avancer le PD
- 6-7-8 Avancer le PG, touch PD à côté du PG, reculer le PD

25-32 LEFT SHUFFLE BACK, RIGHT COASTER STEP, WALK, CLAP, WALK, CLAP, LEFT SIDE ROCK, CROSS

- 1&2 Reculer PG, assembler PD à côté de PG, reculer PG
- 3&4 Reculer plante PD, assembler plante PG à côté du PD, avancer le PD
- 5&6& Avancer le PG, clap, avancer le PD, clap
- 7&8 Side rock step PG à gauche, revenir sur PD, croiser le PG devant le PD

PRENEZ DU PLAISIR ET RESTEZ COOL !