



2 HELL AND BACK

Chorégraphe :

Rob Fowler et Kate Sala.

Avril 2006

Line Dance : 32 temps –

2 murs

Niveau: Débutant

Musique: If you're going through hell

–

Rodney Atkins –118 BPM

Départ : compter 40 temps (5x8) pour démarrer sur le mot « know » de la 1ère phrase : « Well you know those times when you feel like there's a sign there on your back... ».

RIGHT SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE ¼TURN RIGHT, CROSS SHUFFLE.

1.2 ROCK STEP de côté Droit (Pied Droit à droite, revenir en basculant le poids du corps sur Pied Gauche)

3&4 SHUFFLE croisé Droit à gauche (Pied Droit croisé devant, Pied Gauche à côté, Pied Droit croisé devant)

5.6 Poser Pied Gauche à gauche, faire ¼ de tour à droite en posant Pied Droit à droite.

7&8 SHUFFLE croisé Gauche à droite.

RIGHT SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE ¼TURN RIGHT, CROSS SHUFFLE.

1-8 Idem que précédemment.

TOUCH RIGHT SIDE, TOUCH LEFT HEEL FORWARD, RIGHT KICK AND COASTER, STEP FORWARD, TOUCH STEP BACK.

1&2 Pointer Pied Droit à droite, poser Pied Droit à côté du gauche (en le chassant), poser Talon Gauche devant

&3 Ramener Pied Gauche à côté du droit, KICK Droit.

4&5 COASTER STEP Droit (reculer Pied Droit sur la plante du pied, Pied Gauche rejoint le droit, et Pied Droit avance) (Position 4-1-4)

6.7.8 Avancer Pied Gauche, TOUCH Droit, reculer Pied Droit.

LEFT SHUFFLE BACK, RIGHT COASTER STEP, WALK CLAP x2, LEFT SIDE ROCK CROSS

1&2 TRIPPLE STEP Gauche arrière (pas Gauche derrière, ramener Pied Droit à côté du gauche, pas Gauche derrière).

3&4 COASTER STEP Droit.

5&6& Pas Gauche devant, CLAP, pas Droit devant, CLAP.

7&8 CROSS ROCK Gauche (Pied Gauche à gauche, revenir sur Pied Droit, Pied Gauche croisé devant pied droit).

REPRENDRE AU DEBUT EN GARDANT LE SOURIRE !!