



2 HELL & BACK



Chorégraphes : Rob Fowler et Kate Sala (Angleterre) – avril 2006
Description : 32 temps, 2 murs
Niveau : débutant
Musique : « If you're going through hell » de Rodney Atkins
(WCS / ECS, 118 bpm, album « If you're going through hell », juillet 2006)

POT COMMUN 2012/2013

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... ».

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

1-2 Side rock step PD à D, revenir sur PG
3&4 Cross shuffle vers la G : croiser PD devant PG, PG à G, croiser PD devant PG
5-6 PG à G, PD à D avec 1/4 tour à D (face 3h00)
7&8 Cross shuffle vers la D : croiser PG devant PD, PD à D, croiser PG devant PD

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

1-2 Side rock step PD à D, revenir sur PG
3&4 Cross shuffle vers la G : croiser PD devant PG, PG à G, croiser PD devant PG
5-6 PG à G, PD à D avec 1/4 tour à D (face 6h00)
7&8 Cross shuffle vers la D : croiser PG devant PD, PD à D, croiser PG devant PD

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

1&2 Touch PD à D, assembler PD à côté du PG, touch avant talon G
&3 Assembler PG à côté du PD, kick avant PD
4&5 Coaster step PD : reculer plante PD, assembler plante PG à côté de plante PD, avancer PD
6-7-8 Avancer PG, touch PD à côté du PG, reculer PD

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

1&2 Shuffle arrière PG : reculer PG, assembler PD à côté de PG, reculer PG
3&4 Coaster step PD : reculer plante PD, assembler plante PG à côté de plante PD, avancer PD
5&6& Avancer PG, clap, avancer PD, clap
7&8 Side rock cross PG : side rock step PG à G, revenir sur PD, croiser PG devant PD

REPRENEZ AU DEBUT ET GARDEZ LE SOURIRE