



2 Hell & Back

Chorégraphe : Rob Fowler & Kate Sala, Avril 2006

Line Dance : Ligne 32 temps - 2 murs

Niveau : Débutant / Intermédiaire

Musique : **If You're Going Through Hell - Rodney Atkins - BPM 116 - n° 146 - CD7/11**

Source : www.Kicnclap.com

Mise en page: Céline Le Moal NTA fundamental III

1- 8 SIDE ROCK STEP, CROSS AND CROSS, SIDE STEP, SIDE STEP $\frac{1}{4}$ TURN, CROSS AND CROSS

- 1-2 **Side Rock Step PD**: PD à D (2^{ème} position), PG reprend le poids du corps sur place
- 3&4 **Cross And Cross PD** : Croise PD devant PG, PG à G, croise PD devant PG
- 5-6 **Side Step G** : 1 pas PG à G, **Side Step $\frac{1}{4}$ Turn D** : 1 pas à D PD avec $\frac{1}{4}$ tour à D (poids du corps sur PD)
- 7&8 **Cross And Cross PD** : Croise PD devant PG, PG à G, croise PD devant PG

9-16 SIDE ROCK STEP, CROSS AND CROSS, SIDE STEP, SIDE STEP $\frac{1}{4}$ TURN, CROSS AND CROSS

- 1-2 **Side Rock Step PD**: PD à D (2^{ème} position), PG reprend le poids du corps sur place
- 3&4 **Cross And Cross PD** : Croise PD devant PG, PG à G, croise PD devant PG
- 5-6 **Side Step G** : 1 pas PG à G, **Side Step $\frac{1}{4}$ Turn D** : 1 pas à D PD avec $\frac{1}{4}$ tour à D (poids du corps sur PD)
- 7&8 **Cross And Cross PD** : Croise PD devant PG, PG à G, croise PD devant PG

17-24 SWITCH, KICK FORWARD, COASTER STEP, STEP, TOE TOUCH, BACK

- 1& **Switch Toe D** : Toucher la pointe du PD à D, Rassembler
- 2& **Switch Heel G** : Toucher le talon G devant, Rassembler
- 3 **Kick Forward PD**: Coup de pied PD devant
- 4&5 **Coaster Step PD** : 1 pas en arrière PD, 1 pas en arrière PG, 1 pas avant PD
- 6 **Step G**: 1 pas en avant PG
- 7 **Touch PD** : Toucher la pointe du PD à côté PG
- 8 **Back D** : 1 pas en arrière PD

25-32 SHUFFLE BACKWARD, COASTER STEP, STEP, CLAP, STEP, CLAP, SCISSORS STEP

- 1&2 **Shuffle Backward PG** : PG recule, PD rejoint PG (3^{ème} position), PG recule
- 3&4 **Coaster Step PD** : 1 pas en arrière PD, 1 pas en arrière PG, 1 pas avant PD
- 5& **Step G**: 1 pas en avant PG, **Clap** : Frapper des mains
- 6& **Step D**: 1 pas en avant PD, **Clap** : Frapper des mains
- 7&8 **Scissors Step PG** : PG à G, PD reprend le poids du corps sur place, Croiser PG devant PD

Reprendre depuis le début en gardant le sourire !!!