



2 HELL AND BACK

Chorégraphe	Rob Fowler et Kate Sala (2006)
Description	32 temps - 2 murs - Danse en ligne
Niveau	Débutant
Musique	If You're Going Through Hell – Rodney Atkins (116 bpm)
Particularité	
Départ	5X8 temps

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

- 1-2 Pas PD à D - Revenir PDC sur PG
3&4 Croiser PD devant PG - Pas PG à G - Croiser PD devant
5-6 Pas PG à G – 1/4 de tour à D et pas PD à D (03 :00)
7&8 Croiser PG devant PD - Pas PD à D - Croiser PG devant PD

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

- 1-2 Pas PD à D - Revenir PDC sur PG
3&4 Croiser PD devant PG - Pas PG à G - Croiser PD devant
5-6 Pas PG à G – 1/4 de tour à D et pas PD à D (06 :00)
7&8 Croiser PG devant PD - Pas 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 Touchet pointe du PD à D - PD à côté du PG - Toucher talon du PG en avant
&3 PG à côté du PD - Kick du PD en avant
4&5 Pas PD en arrière - PG à côté du PD - Pas PD en avant
6-7-8 Pas PG en avant - Toucher pointe du PD à côté du PG - Pas PD en arrière

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

- 1&2 Pas PG en arrière - PD à côté du PG - Pas PG en arrière
3&4 Pas PD en arrière - PG à côté du PD - Pas PD en avant
5&6& Pas PG en avant – Taper des mains - Pas PD en avant – Taper des mains
7&8 Pas PG à G - Revenir PDC sur PD - Croiser PG devant PD

☺ REPRENDRE AU DEBUT ET GARDER LE SOURIRE ☺