

HELL AND BACK



Chorégraphe : " Kickin " Kate SALA - Nottingham] ANGLETERRE

Rob FOWLER - Merseyside] Avril 2006

**** Workshop avec Rob FOWLER - Salon de Provence , France - Juillet 2006 ****

LINE Dance : 32 temps - 2 murs

Niveau : débutant

Musique : **If you're going through hell - Rodney ATKINS** - BPM 116/wcs

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 10 / 2009

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 8 + 32 temps

RIGHT SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE & 1/4 TURN RIGHT, CROSS SHUFFLE

- 1.2 ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G
3&4 CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
5.6 pas PG côté G - **1/4 de tour D** pas PD côté D
7&8 CROSS SHUFFLE G vers D : CROSS PG devant PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD

RIGHT SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE & 1/4 TURN RIGHT, CROSS SHUFFLE

- 1.2 ROCK STEP latéral D côté D , revenir sur PG côté G
3&4 CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - pas PG côté G - CROSS PD devant PG
5.6 pas PG côté G - **1/4 de tour D** pas PD côté D
7&8 CROSS SHUFFLE G vers D : CROSS PG devant PD - pas PD côté D - CROSS PG devant PD

TOUCH RIGHT SIDE, TOUCH LEFT HEEL FORWARD,

RIGHT KICK AND COASTER, STEP FORWARD, TOUCH STEP BACK

- 1 TOUCH pointe PD côté D
&2 SWITCH : pas PD à côté du PG - TOUCH talon G avant
&3 SWITCH : pas PG à côté du PD - KICK PD avant
4&5 COASTER STEP D : reculer BALL du PD - reculer BALL du PG à côté du PD - pas PD avant
6.7.8 pas PG avant - TAP pointe PD à côté du PG - pas PD arrière

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

- 1&2 SHUFFLE G arrière : pas PG arrière - pas PD à côté du PG - pas PG arrière
3&4 COASTER STEP D : reculer BALL du PD - reculer BALL du PG à côté du PD - pas PD avant
5&6& pas PG avant - **CLAP** - pas PD avant - **CLAP**
7&8 ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD

2 Hell And Back

Choreographers : **Rob FOWLER & Kate SALA** [April 2006]

Description : 32 counts, 2 Walls, Beginner Level

Music : **If You're Going Through Hell by Rodney Atkins** [download on Yahoo.com]

Start : On vocals

1-8 Right side rock, Cross shuffle, Side ¼ turn right, Cross shuffle.

- 1,2 Rock right to right side, recover weight onto left
- 3&4 Step right across left, step left to side, step right across left,
- 5,6 Step left to left side, make a ¼ turn right stepping right to right side
- 7&8 Step left across right, step right to side, step left across right

9-16 Right side rock, Cross shuffle, Side ¼ turn right, cross shuffle.

- 1,2 Rock right to right side, recover weight onto left
- 3&4 Step right across left, step left to side, step right across left,
- 5,6 Step left to left side, make a ¼ turn right stepping right to right side
- 7&8 Step left across right, step right to side, step left across right

17-24 Touch right side, touch left heel forward, right kick and coaster, step forward, touch step back

- 1&2 Touch right to right side, step right foot next to left, touch left heel forward
- &3 Bring left foot back next to right, kick right foot forward
- 4&5 Right coaster
- 6 7 8 Step forward on left, touch right toe next to left, step back on right

Left shuffle back, Right coaster step, Walk clap walk clap, Left side rock cross

- 1&2 Step back left, step right next to left, step back on left
- 3&4 Step back on right, step left next to right, step forward on right
- 5&6& Step forward left, clap, step forward right, clap
- 7&8 Rock left to left side, recover, cross left over right.

<http://www.bigdaveqastap.com/DanceSheetsAtoL.html>