



# 2 HELL AND BACK

**Chorégraphe :** " Kickin " Kate SALA – Nottingham ] ANGLETERRE  
Rob FOWLER – Merseyside ] Avril 2006

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

**Source :** SPEED'IRENE

**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 - 11 / 2010

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 - **HOLD + CLAP** - pas PD avant - **HOLD + CLAP**  
**7&8** ROCK STEP latéral G côté G, revenir sur PD côté D - CROSS PG devant PD