

ALL OR NOTHING



Chorégraphe: Nicola LAFFERTY - Glasgow, ECOSSE - U. K. / Novembre 2011

LINE Dance : 32 temps - 4 murs

Niveau : novice

Musique: **All or nothing - Jay SEAN - BPM 106**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 4 / 2013

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

Introduction: 32 temps

SLOW COASTER STEP, TRIPLE FORWARD, SYNCOPATED ROCKS

- 1.2.3 SLOW COASTER STEP G : reculer BALL PG - reculer BALL PD à côté du PG - pas PG avant
4&5 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant
6& CROSS ROCK STEP G devant, revenir sur PD derrière
7& ROCK STEP latéral G côté G, revenir sur PD côté D
8& CROSS ROCK STEP G devant, revenir sur PD derrière

TO RIGHT DIAG; STEP BACK, ROCK, RECOVER, TRIPLE FORWARD, ROCK, RECOVER, SIDE TRIPLE

- 1.2.3 - **1 : 30** - pas PG arrière G ✓ - ROCK STEP D arrière ✓, revenir sur PG avant ↗
4&5 - **1 : 30** - SHUFFLE D avant : pas PD avant ↗ - pas PG à côté du PD - pas PD avant ↗
6&7 - **1 : 30** - ROCK STEP G avant ↗, revenir sur PD arrière ✓
8&1 revenir à - **12 : 00** - SHUFFLE G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G

HIPS, ROCK RECOVER ¼ TURN, ROCK RECOVER, TRIPLE BACK

- 2.3 **Figure de 8** HIPS ROLL, D et G
4&5 ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant - **1/4 de tour D** pas PD avant
6.7 ROCK STEP G avant, revenir sur PD arrière
8&1 SHUFFLE G arrière : pas PG arrière - pas PD à côté du PG - pas PG arrière

ROCK RECOVER, TRIPLE FORWARD, ½ PIVOT, ½ TURNING TRIPLE

- 2.3 ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant
4&5 SHUFFLE D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant
6.7 pas PG avant - 1/2 tour PIVOT vers D (appui PD)
8&1 **1/2 tour D**, sur place TRIPLE STEP G : G. D. G.

(le dernier pas correspond au premier pas de la chorégraphie - (temps 1 de la danse))

All Or Nothing



Choreographed by **Nicola LAFFERTY** - November 2011
Description : 32 Counts, 4 walls, Novice Cha Cha line dance
Music : **All or nothing by Jay SEAN**

Intro : 32 counts, begin on main vocals

1 – 8 Slow Coaster Step, Triple Fwd, Syncopated Rocks

- 1, 2, 3 Step LF back, Step RF next to LF, Step LF fwd
- 4&5 Step RF fwd, close LF to RF, Step RF fwd
- 6& Cross Rock LF over RF, Recover to RF
- 7& Rock LF to L side, Recover to RF
- 8& Cross Rock LF over RF, Recover to RF

9 – 17 To R diag; Step back, Rock, Recover, Triple Fwd, Rock, Recover, Side Triple

- 1, 2, 3 Facing R diagonal (1.30), Step LF back, Rock RF back, recover weight to LF
- 4&5 Facing R diagonal (1.30), Step RF fwd, close LF to RF, Step RF fwd
- 6, 7 Facing R diagonal (1.30), Rock LF fwd, recover weight to RF
- 8&1 Squaring up to front (12.00), Step LF to L side, close RF to LF, Step LF to L side

18 – 25 Hips, Rock Recover ¼ Turn, Rock Recover, Triple back

- 2, 3 Figure of 8 hips – Right then Left
- 4&5 Rock RF back, recover weight to LF, ¼ turn R stepping RF fwd
- 6, 7 Rock LF fwd, recover weight to RF
- 8&1 Step LF back, Close RF to LF, Step LF back

26 – 32 Rock Recover, Triple Fwd, ½ Pivot, ½ Turning Triple

- 2, 3 Rock RF back, recover weight to LF
- 4&5 Step RF fwd, Close LF to RF, Step RF fwd
- 6, 7 Step LF fwd, pivot 1/2turn to Right
- 8&1 Making 1/2turn over R shoulder triple L, R, L
(with the last step of the triple being the start of the dance – count 1)

Envoyé par Bernadette FRANTSCHI - après Atelier avec Nicola LAFFERTY