



# ALL OR NOTHING

**Chorégraphe :** Nicola Lafferty  
**Description :** Danse en ligne, 32 comptes, 4 murs  
**Niveau :** Novice (cha-cha)  
**Musique :** "All or nothing" de Jay Sean  
**Départ :** 32 comptes

## **1-8 SLOW COASTER STEP, TRIPLE STEP FORWARD, SYNCOPATED ROCKS**

- 1-3 PG en arrière, Joindre PG au PD, PG devant
- 4&5 Triple step avant DGD
- 6& Rock PG croisé devant PD, Revenir PDC sur PD
- 7& Rock PG à gauche, Revenir PDC sur PD
- 8& Rock PG en arrière, Revenir PDC sur PD

## **9-17 TO RIGH DIAGONAL, STEP BACK, ROOCK, RECOVER, TRIPLE FORWARD, ROCK, RECOVER, SIDE TRIPLE**

- 1-3 Se placer en diagonale droite (1h30) PG en arrière, Rock arrière PD, Revenir PDC sur PG
- 4&5 Triple step avant DGD
- 6-7 Rock PG devant, Revenir PDC sur PD
- 8&1 Revenir face à 12h Triple step à gauche GDG

## **18-25 HIPS, ROCK RECOVER ¼ TURN, ROCK RECOVER, TRIPLE BACK**

- 2-3 Sway droit gauche
- 4&5 Rock arrière PD, Revenir PDC sur PG, ¼ de tour droit PD devant
- 6-7 Rock avant PG, Revenir PDC sur PD
- 8&1 Triple step arrière GDG

## **26-32 ROCK RECOVER, TRIPLE FORWARD, ½ PIVOT, ½ PIVOT TURNING**

- 2-3 Rock arrière PD, Revenir PDC sur PG
- 4&5 Triple step avant DGD
- 6-7 PG devant, ½ tour droit PDC sur PD
- 8&1 Triple ½ tour droit GDG (le dernier pas du triple step est le début de la danse compte 1)

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Triple step = pas chassés ; Sway = balancer les hanches en formant un 8