Hell's Cook (fr)

Compte: 32 **Mur:** 4 **Niveau:** Novice Polka
Chorégraphe: Lilly West (FR) & David LECAILLON (FR) - Juillet 2026
Musique: the hell you are - Ashley Cooke

Intro 16 temps : 8 temps chantés + 8 temps rythmique guitare
Particularités : 2 Restarts (2e mur après 1 section, 7e mur après 3 sections), 1 Tag + Restart (11e mur, après 1 section, 4 temps)

Section 1 : R Forward Triple, L Forward Rock, L Back, R Heel Drag, R Back Rock,

1 & 2	Triple Step D avant (Pas D dans direction indiquée, Ramener G près D, Pas D même direction), (12:00)
3 – 4	Rock Step G avant (Pas G dans direction indiquée, Remettre Poids du Corps (PdC) sur D),
5 – 6	Grand Pas G arrière, Glisser le Talon D vers le pied G (Garder PdC G),
7 – 8	Rock Step D arrière,

1e particularité : RESTART Sur le 2e mur (commencé face 03:00), reprenez la danse du début (face 03:00)
3e particularité : TAG & RESTART sur le 11e mur * (voir détail en bas de page)

S2 : R Forward Turning Triple with 1/2 L, L Back Rock, L Jazz Box with 1/4 L,

1 & 2	Triple Step D avant + 1/2 tour G (1/4 tour G+ Pas D à D, Ramener G, 1/4 tour G+ Pas D arrière), (06:00)
3 – 4	Rock Step G arrière,
5–6–7–8	Jazz Triangle G + 1/4 tour G (Croiser G devant D, Pas D arrière, 1/4 tour G+ Pas G à G, Touch G (Poser plante G près D)), (03:00)

S3 : R Cross, L Side Rock (Cross Samba), L Cross, R Flick, Repeat,

1 & 2	Croiser D devant G (1), Rock Step G à G (& 2),
3 – 4	Croiser G devant D, Flick D (Coup de Pied arrière, Genou plié mais Pointe tendue),
5 & 6	(Répéter 1 à 4 précédents) Croiser D devant G (5), Rock Step G à G (& 6)
7 – 8	Croiser G devant D, Flick D,

2e particularité : RESTART Sur le 7e mur (commencé face 03:00), reprenez la danse du début (face 06:00), au départ de la partie instrumentale.

S4 : R Forward Rock, R Back Turning Triple with 1/2 R, L Forward Rock, L Back Turning Triple with 1/2 L.

1 – 2	Rock Step D avant,
3 & 4	Triple Step D arrière + 1/2 tour D (1/4 tour D + Pas D à D, Ramener G, 1/4 tour D + Pas D avant), (09:00)
5 – 6	Rock Step G avant,
7 & 8	Triple Step G arrière + 1/2 tour G. (03:00)

☐ Recommencez du début … et gardez le sourire !! ☐

*** 3e particularité : TAG Sur 11e mur (commencé à 12:00), effectuez Section 1 (terminez face 03:00), puis : TAG : R Rocking Chair.**

1–2–3–4	Rock Step D avant (1 - 2), Rock Step D arrière (3 - 4).

-> RESTART : Reprenez la chorégraphie du début pour un dernier mur, face à 03:00

FINAL
Sur le 12e mur (commencé face 03:00), dansez jusqu'au compte 4 de la 4e Section (Triple Step D arrière + 1/2 tour D). Vous faites face à 12:00. Ajoutez simplement « Pas G avant ».

Schéma

Mur	Départ //	Particularité
1	12:00	

2	03:00	//	1 section
3	03:00		
4	06:00		
5	09:00		
6	12:00		
7	03:00	//	3 sections
8	06:00		
9	09:00		
10	12:00		
11	03:00	//	1 section + Tag & Restart
12	03:00	//	28 temps + Final

Ecrit par Lilly WEST, en utilisant la terminologie NTA / www.lillywest.fr / www.countrydancetour.com

Last Update: 20 Jul 2026