



## I'M NO GOOD

Musique : I'm no good de Laura Bell Bundy ( 120 BPM )

Chorégraphe : Rachaël Mc Enaney ( 02 / 2011 )

Type : Ligne , 64 temps , 2 murs ( 3 tags )

Niveau : Intermédiaire

Intro : 32 temps

### **1-8 : WALKS , ROCK STEP , COASTER STEP , STEP ½ TURN**

- 1-2 : **walks** : un pas PD devant , un pas PG devant
- 3-4 : **rock step** : un pas PD devant ( appui PD ) , revenir sur PG ( appui PG )
- 5&6 : **coaster step** : un pas PD derrière ( sur ball ) , un pas PG derrière ( sur ball ) , un pas PD devant
- 7-8 : **step ½ turn** : un pas PG devant , ½ tour à D ( finir appui D )

### **9-16 : WALKS , ROCK STEP , COASTER STEP , STEP ¼ TURN**

- 1-2 : **walks** : un pas PG devant , un pas PD devant
- 3-4 : **rock step** : un pas PG devant ( appui PG ) , revenir sur PD ( appui PD )
- 5&6 : **coaster step** : un pas PG derrière ( sur ball ) , un pas PD derrière ( sur ball ) , un pas PG devant
- 7-8 : **step ¼ turn** : un pas PD devant , ¼ tour à G ( finir appui G )

### **17-24 : WEAVE ¼ TURN , ROCK STEP , PIVOT ¾ TURN**

- 1-4 : **weave ¼ turn** : { croiser PD devant PG , un pas PG à G , croiser PD derrière PG  
 { ¼ de tour à G , un pas PG devant
- 5-6 : **rock step** : un pas PD devant ( appui PD ) , revenir sur PG ( appui PG )
- 7-8 : **pivot ¾ turn** : ½ tour à D , un pas PD devant , ¼ de tour à D , un pas PG à G

### **25-32 : BEHIND , SIDE , CROSS SHUFFLE , SIDE ROCK , CROSS SHUFFLE**

- 1-2 : **behind** : croiser PD derrière PG , **side** : un pas PG à G
- 3&4 : **cross shuffle** : croiser PD devant PG , un pas PG à G , croiser PD devant PG
- 5-6 : **side rock** : un pas PG à G ( appui PG ) , revenir sur PD ( appui PD )
- 7&8 : **cross shuffle** : croiser PG devant PD , un pas PD à D , croiser PG devant PD

### **33-40 : KICK BALL CROSS , BIG SIDE , TOUCH , KICK BALL CROSS , GIB SIDE , TOUCH**

- 1&2 : **kick ball cross** : { kick PD devant en diagonale D , ramener PD à côté PG ( sur ball )  
 { croiser PG devant PD
- 3-4 : **big side** : un grand pas PD à D , **touch** : toucher PG à côté PD
- 5&6 : **kick ball cross** : { kick PG devant en diagonale G , ramener PG à côté PD ( sur ball )  
 { croiser PD devant PG
- 7-8 : **big side** : un grand pas PG à G , **touch** : toucher PD à côté PG

### **41-48 : 2 RIGHT & 2 LEFT HEEL TOUCHES , HEEL & HEEL & ROCK STEP**

- 1-2& : **heel touches** : toucher 2 fois le talon D devant , **switch** : ramener rapidement PD à côté PG
- 3-4& : **heel touches** : toucher 2 fois le talon G devant , **switch** : ramener rapidement PG à côté PD
- 5&6& : **heel switches** : { toucher talon D devant , ramener rapidement PD à côté PG  
 { toucher talon G devant , ramener rapidement PG à côté PD
- 7-8 : **rock step** : un pas PD devant ( appui PD ) , revenir sur PG ( appui PG )

### **49-56 : BACK SHUFFLE , BACK ROCK , SHUFFLE ½ TURN , SHUFFLE ¼ TURN**

- 1&2 : **back shuffle** : un pas PD derrière , PG à côté PD , un pas PD derrière
- 3-4 : **back rock** : un pas PG derrière ( appui PD ) , revenir sur PD ( appui PD )
- 5&6 : **shuffle ½ turn** : un pas PG devant , PD à côté PG , ½ tour à D , un pas PG derrière
- 7&8 : **shuffle ¼ turn** : un pas PD devant , PG à côté PD , ¼ de tour à D , un pas PD à D

### **57-64 : JAZZ BOX CROSS , CHASSE , BACK ROCK**

- 1-4 : **jazz box cross** : croiser PG devant PD , un pas PD à D , un pas PG à G , croiser PD devant PG
- 5&6 : **chasse** : un pas PG à G , PD à côté PG , un pas PG à G
- 7-8 : **back rock** : un pas PD derrière ( appui PD ) , revenir sur PG ( appui PG )

### **TAG : à la fin du 1er , 2ème et 3ème mur : 1-8 : ( STEP ¼ TURN ) x 4**

- 1-8 : 4 fois **step ¼ turn** : un pas PD devant , ¼ à G ( finir appui PG )

**Garder le sourire et recommencer au début**

Ligérienne Country : 70 rue Ligérienne 49800 La Daguenière

<http://ligerienncountry49.com/>