

One More

Musique **One More** (James JOHNSTON) 122 bpm

Intro 16 temps

Chorégraphe Karine LUSSIER (octobre 2025)

Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type 32 temps, 4 murs, Polka, Novice +

Particularités **3 Restarts** (Sur 4^e mur après 16 temps ; sur 8^e mur après 20 temps ; sur 9^e mur avec 28 temps).



<u>Schéma</u>	<u>Mur</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	Départ-> Fin	12:00	03:00	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	03:00	06:00	09:00	12:00	03:00
	Particularité				16 tps				20 tps	28 tps			

Termes **Stomp** (1 temps) : Taper le Pied indiqué au sol + Transfert du Poids Du Corps sur ce pied.

Behind-Side-Cross (2 temps) : G :
 1. Croiser G derrière D (Transfert PdC sur plante G),
 &. Pas D à D (Transfert PdC sur plante D),
 2. Croiser G devant D (Transfert PdC sur pied entier G).

Rock Step (2 temps) : D :
 1. Pas D dans la direction indiquée,
 2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur G.

Hook (1 temps) : Croiser le talon concerné devant le tibia du pied d'appui, sans le toucher, avec un mouvement de balancier de la jambe libre.

Scuff (1 temps) : Le talon (uniquement le talon, pas la plante) frotte le sol d'arrière en avant.

Hitch (1 temps) : Coup de genou en l'air (sans sauter !)

Section 1 : R Side, Reverse L Vaudeville Step (to R), L Side, Reverse R Vaudeville Step to L).

- 1 – 2 Pas D à D, Croiser G derrière D, 12:00
 & 3 & 4 Petit Pas D à D, Talon G en diagonale avant G, Ramener G près D (+ PdC G), Croiser D devant G,
 5 – 6 Pas G à G, Croiser D derrière G,
 & 7 & 8 Petit Pas G à G, Talon D en diagonale avant D, Ramener D près G (+ PdC D), Croiser G devant D,

S2 : R Stomp, L Behind-Side-Cross Triple, R Side Rock, R Behind, 1/4 L & L Forward.

- 1 **Stomp** D à D,
 2 & 3 **Behind-Side-Cross** G,
 & 4 Petit Pas D à D, Croiser G devant D,
 5 – 6 **Rock Step** D à D,
 7 – 8 Croiser D derrière G, 1/4 tour G + Pas G avant, 09:00

1^e particularité : RESTART Sur le 4^e mur (commencé face 09:00), reprenez la danse du début (face 06:00)

S3 : R Step 1/2 L Pivot, L Full Turn, R Side Rock, R Behind-Side-Cross.

- 1 – 2 Pas D avant, Pivoter 1/2 tour G (+ Transfert PdC G), 03:00
 3 – 4 1/2 tour G + Pas D arrière, 1/2 tour G + Pas G avant, (09:00 puis) 03:00

2^e particularité : RESTART Sur le 8^e mur (commencé face 03:00), reprenez la danse du début (face 06:00)

- 5 – 6 **Rock Step** D à D,
 7 & 8 **Behind-Side-Cross** D,

S4 : L Side Rock, L Behind-Side-Cross, R Heel Combination, Together, L Scuff, Hitch, Stomp.

- 1 – 2 **Rock Step** G à G,
 3 & 4 **Behind-Side-Cross** G,
3^e particularité : RESTART Sur le 9^e mur (commencé face 06:00), reprenez la danse du début (face 09:00)
 5 & 6 & Talon D avant, **Hook** D (Croiser talon D devant tibia G), Talon D avant, Ramener D près de G,
 & 7 & 8 **Scuff** G, **Hitch** G, **Stomp** G près D.

👑 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 👑