



One More



Musique « One More » James JOHNSTON – 122 Bpm
Chorégraphe Karine LUSSIER (CAN) - Octobre 2025
Niveau : novice - 32 temps 4 murs – 3 restarts
Départ 2 x 8 temps

SECTION 1

SIDE R, BEHIND L, HEEL JACK CROSS R, SIDE L, BEHIND R, HEEL JACK CROSS L

- 1 – 2 **SIDE** : poser PD à D, **BEHIND** : croiser PG derrière PD
&3&4 **HEEL JACK CROSS** : ramener PD près du PG, poser talon G devant en diagonal, ramener PG près du PD, croiser PD devant PG
5 – 6 **SIDE** : poser PG à G, **BEHIND** : croiser PD derrière PG
&7&8 **HEEL JACK CROSS** : ramener PG près du PD, poser talon D devant en diagonal, ramener PD près du PG, croiser PG devant PD

SECTION 2

STOMP R, BEHIND L, BALL CROSS SHUFFLE L, SIDE ROCK R, BEHIND R, ¼ TURN STEP L

- 1 – 2 **STOMP** : frapper le sol avec PD, **BEHIND** : croiser PG derrière PD
&3&4 **BALL CROSS TRIPLE STEP** : ramener PD près du PG, croiser PG devant PD, poser PD à D, croiser PG devant PD
5 – 6 **SIDE ROCK** : poser PD à D, retour pdc PG
7 – 8 **BEHIND** : croiser PD derrière PG, ¼ **TURN STEP** : ¼ de tour G en posant PG devant * R

9:00

* restart sur le 4^{ème} mur

SECTION 3

STEP R, PIVOT ½ TURN, FULL TURN R, SIDE ROCK, BEHIND R, SIDE L, CROSS R

- 1 – 2 **STEP TURN** : avancer PD, pivoter d' ½ tour à G (pdc sur PG)
3 – 4 **FULL TURN** : pivoter d' ½ tour à G - poser PD derrière, pivoter d' ½ tour à G - poser PG devant ** R 3:00
5,6 PD à droite, récupérer sur PG
7&8 PD derrière PG, PG à gauche, Croise PD devant PG
** restart sur le 8^{ème} mur

SECTION 4

SIDE ROCK L, BEHIND L, SIDE R, CROSS L, HEEL, HOOK, HEEL R, BALL SCUFF HITCH L, STOMP L

- 1 – 2 **SIDE ROCK** : poser PG à G, retour pdc sur PD
3&4 **BEHIND – SIDE – CROSS** : croiser PG derrière PD, poser PD à D, croiser PG devant PD *** R
5&6 **HEEL** : poser le talon D devant, **HOOK** : plier le genou D et monter la jambe D à hauteur du tibia G
HEEL : poser le talon D devant
&7&8 **BALL** : ramener PD près du PG, **SCUFF** : frotter le talon G sur le sol vers l'avant, **HITCH** : lever le genou G, **STOMP** : frapper le sol avec le PG près du PD

*** restart sur le 9^{ème} mur

* RESTARTS

- le 1^{er} restart a lieu sur le 4^{ème} mur, on le commence face à 9:00, après 16 comptes face à 6:00, redémarrer la danse depuis le début,
- le 2^{ème} restart a lieu sur le 8^{ème} mur, on le commence face à 3:00, après 20 comptes face à 6:00, redémarrer la danse depuis le début,
- le 3^{ème} restart a lieu sur le 9^{ème} mur, on le commence face 6:00, après 28 comptes face à 9:00, redémarrer la danse depuis le début.

Good luck 🍀 , good dance 🍀 !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps

Fiche traduite par Léa Country Dance, seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :

leacountrydance@gmail.com

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA>