

# YOU'RE ONLY YOUNG ONCE



Chorégraphe : Micaela SVENSSON ERLANDSSON - Häradsbäck , SUÈDE / Septembre 2016  
LINE Dance : 32 temps - 2 murs  
Niveau : débutant  
Musique : **You're only once - Derek RYAN - BPM 170**  
Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 1 / 02 / 2018  
Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

## Introduction : 32 temps

### *SIDE, HOLD, BACK ROCK, SIDE, HOLD, BACK ROCK*

1 à 4 pas PD côté D - **HOLD** - ROCK STEP G arrière, revenir sur PD avant  
5 à 8 pas PG côté G - **HOLD** - ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant

### *STEP, TOUCH, STEP, HOOK, LOCK STEP, SCUFF*

1.2 pas PD avant - TAP PG à côté du PD  
3.4 pas PG à côté du PD - HOOK PD devant cheville G  
5.6.7 STEP-LOCK-STEP D avant : pas PD avant - **LOCK** PG derrière PD - pas PD avant  
8 BRUSH BALL PG avant

### *ROCK STEP, TOE STRUT BACK TWICE, TOE, UNWIND ½ LEFT*

1.2 ROCK STEP G avant, revenir sur D arrière  
3.4 TOE STRUT G arrière : TOUCH BALL PG arrière - DROP : abaisser talon G au sol  
5.6 TOE STRUT D arrière : TOUCH BALL PD arrière - DROP : abaisser talon D au sol  
7.8 TOUCH pointe PG arrière - **UNWIND . . . . 1/2 tour G (appui PG avant)**

### *MODIFIED JAZZ BOX, TWICE (KICK, CROSS, BACK, SIDE)*

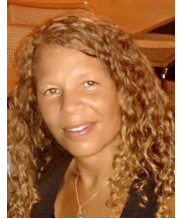
1 KICK PD avant  
2.3.4 JAZZ BOX D : CROSS PD par-dessus PG - pas PG arrière - pas PD côté D  
5 KICK PG avant  
6.7.8 JAZZ BOX G : CROSS PG par-dessus PD - pas PD arrière - pas PG côté G

## **TAG : 4 temps, après le 1<sup>er</sup> mur - 6 : 00 - , le 4<sup>ème</sup> mur 4 - 12 : 00 - , et le 10<sup>ème</sup> mur - 12 : 00 -**

### *HEEL GRIND, BACK ROCK*

1 pas talon D avant . . . . *pointe PD vers G ↖*  
2 **GRIND** sur talon D, revenir sur PG arrière (*pointe PD à D ↗*)  
3.4 ROCK STEP D arrière, revenir sur PG avant

# You're Only Young Once



Choreographed by **Micaela SVENSSON ERLANDSSON** (September 2015)

Micaela Svensson Erlandsson : [micas@ldcrazy.se](mailto:micas@ldcrazy.se) - [www.ldcrazy.se](http://www.ldcrazy.se)

Description : 32 count, 2 wall, Improver Line Dance

Music : **You're only young once by Derek RYAN** / amazon.com

## **Intro : 32 Counts**

### **SIDE, HOLD, BACK ROCK, SIDE, HOLD, BACK ROCK**

1-4 Step right side, hold, rock left back, recover to right

5-8 Step left side, hold, rock right back, recover to left

### **STEP, TOUCH, STEP, HOOK, LOCK STEP, SCUFF**

1-4 Step right forward, touch left together, step left together, hook right over

5-8 Step right forward, lock left behind, step right forward, brush left forward

### **ROCK STEP, TOE STRUT BACK TWICE, TOE, UNWIND ½ LEFT**

1-4 Rock left forward, recover to right, step left toe back, lower left heel

5-8 Step right toe back, lower right heel, touch left back, unwind ½ left (weight to left)

### **MODIFIED JAZZ BOX, TWICE (KICK, CROSS, BACK, SIDE)**

1-4 Kick right forward, cross right over, step left back, step right side

5-8 Kick left forward, cross left over, step right back, step left side

REPEAT

## **TAG : After walls 1 (6 : 00) , 4 (12 : 00) , and 10 (12 : 00)**

### **HEEL GRIND, BACK ROCK**

1-2 Rock right heel forward (toe turned in), recover to left (right toe turned out)

3-4 Rock right back, recover to left

Dedication : To Carina Klaar (Carinas Linedancers) as a huge thank you for sharing this song

<http://www.kickit.to/>

<http://www.copperknob.co.uk/>