

ROCK MY LIFE



Musique "Rock My Life" by The Partners – 116 BPM
Chorégraphes David Linger, Isabelle Willmann, Séverine Fillion – France – mai 2011
Type Country Line Dance, 4 murs, 32 temps, 47 pas, 2 breaks avec restarts
Niveau Débutant-Intermédiaire

Démarrage de la danse : intro parlée de 25 secondes... sur le mot « rock » : « I need to ROCK... »

I/ Syncopated Side Rock, Diagonal Left & Right Triple

- 1 – 2 Pas D (*rock*) à droite, revenir sur G
& 3 – 4 Pas D à côté de G, pas G (*rock*) à gauche, revenir sur D
5 & 6 Pas chassé (*G-D-G*) en avant dans la diagonale gauche (*10h30*)
7 & 8 Pas chassé (*D-G-D*) en avant dans la diagonale droite (*1h30*)

II/ Out-Out, Hold & Clap, In-In, Hold & Clap, Diagonal Hip Bumps Forward

- & 1 Pas G (*out*) à gauche, pas D (*out*) à droite
2 Hold & clap
& 3 Pas D (*in*) revient au centre, pas G (*in*) revient au centre
4 Hold & clap
5 & 6 Pas D avant dans la diagonale avec bump D en avant, bump G en arrière, bump D en avant
7 & 8 Pas G avant dans la diagonale avec bump G en avant, bump D en arrière, bump G en avant

Note : les 2 Breaks avec Restarts se feront toujours à partir d'ici, suivez les instructions en bas de page...

III/ Syncopated Forward Rock, Triple Backward, ¼ Turn Right & Side Triple

- 1 – 2 Pas D (*rock*) en avant, revenir sur G
& 3 – 4 Pas D à côté de G, pas G (*rock*) en avant, revenir sur D
5 & 6 Pas chassé (*G-D-G*) en arrière
7 & 8 ¼ de tour à droite (*3h*) et pas chassé (*D-G-D*) à droite

IV/ Sailor Shuffle, Ball Step with Full Turn

- 1 Pas G croisé devant D
& 2 Pas D à droite, toucher (*tap*) talon G devant en diagonale gauche
& 3 Pas G à côté de D, pas D croisé devant G
& 4 Pas G à gauche, toucher (*tap*) talon D devant en diagonale droite
5 & Pas D en avant en démarrant le tour à droite, pas G (*sur la plante*) juste derrière D (*3^{ème} position*)
6 & Pas D en avant en continuant le tour à droite, pas G (*sur la plante*) juste derrière D (*3^{ème} position*)
7 Pas D en avant en terminant le tour à droite pour revenir face à 3h
8 Pas G à côté de D (*option : stomp G*)

Restarts : Les 2 restarts sont identiques et se font toujours après le Break musical :

- ⇒ **1^{er} Restart**, lors de la 2^{ème} reprise de la danse, à la fin de la section 2 (*face à 3h*), faire un **Step ½ Turn** et reprendre la danse face au mur de 9h lorsque la chanson repart sur la 1^{ère} syllabe du mot « **RIch** »...
⇒ **2^{ème} Restart**, lors de la 5^{ème} reprise de la danse, à la fin de la section 2 (*face à 3h*), faire un **Step ½ Turn** et reprendre la danse face au mur de 9h lorsque la chanson repart sur la 1^{ère} syllabe du mot « **SExy** »...
⇒ **Step ½ Turn :** 1 – Pas D en avant
2 – ½ tour à gauche (*9h*) et poids du corps sur G
3 – Toucher (*tap*) D à côté de G

Laissez-vous guider par les paroles et amusez-vous... Mettez du Rock & du Swing dans votre vie !!!

BE COOL, SMILE & HAVE FUN !!!