



# ROCK MY LIFE

**Musique :** Rock My Life de Aziliz Manrow - 116 BPM

**Chorégraphe :** David Linger, Isabelle Willmann, Séverine Fillion (Mai 2011)

**Description :** Line Danse, 4 murs, 32 temps, 47 pas, 2 breaks avec restarts

**Niveau :** Novice

**Intro :** Intro parlée de 25 secondes ... sur le mot « Rock » ; « I need to ROCK.. »

## 1-8 SYNCOPATED SIDE ROCK, DIAGONAL LEFT & RIGHT & RIGHT TRIPLE

- 1-2 Pas D à D – reprendre appui sur PG
- & 3-4 PD à côté PG - PG à G – reprendre appui sur PD
- 5 & 6 Pas chassé (G-D-G) en avant dans la diagonale G
- 7 & 8 Pas chassé (D-G-D) en avant dans la diagonale D

## 9-16 OUT-OUT, HOLD & CLAP, IN-IN, HOLD & CLAP, DIAGONAL HIP BUMPS FORWARD

- & 1 PG à G - PD à D
  - 2 Pause & clap
  - & 3 PD revient au centre - PG revient au centre
  - 4 Pause & Clap
  - 5 & 6 PD avant dans la diagonale avec bump D en avant - bump G en arrière - bump D en avant
  - 7 & 8 PG 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 ...

## 17-24 SYNCOPATED FORWARD ROCK, TRIPLE BACKWARD, ¼ TURN RIGHT & SIDE TRIPLE

- 1-2 PD en avant – reprendre appui sur PG
- & 3-4 PD à côté de G - PG en avant – reprendre appui sur PD
- 5 & 6 Pas chassé (G-D-G) en arrière
- 7 & 8 ¼ de tour à droite (3h) et pas chassé (D-G-D) à D

## 25-32 SAILOR SHUFFLE, BALL STEP WITH FULL TURN

- 1 PG croisé devant PD
- & 2 PD à D - toucher talon G devant en diagonale G
- & 3 PG à côté de PD - PD croisé devant PG
- & 4 PG à G - toucher talon D devant en diagonale D
- 5 & PD en avant en démarrant le tour à D, PG (*sur la plante*) juste derrière PD
- 6 & PD en avant en continuant le tour à D, PG (*sur la plante*) juste derrière PD
- 7 PD en avant en terminant le tour à D pour revenir face à 3h
- 8 PG à côté de PD (*option : stomp G*)

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

**-1er Restart, 2<sup>ème</sup> mur,** à la fin de la section 2 (*face à 3h*), faire un **Step ½ Turn PD – touch D à côté G** et reprendre la danse face au mur de 9h lorsque la chanson repart sur la 1<sup>ère</sup> syllabe du mot « **Rich** »  
**-2<sup>ème</sup> Restart, 5<sup>ème</sup> mur,** à la fin de la section 2 (*Face à 3h*), faire un **Step ½ Turn PD – touch D à côté G** et reprendre la danse face au mur de 9h lorsque la chanson repart sur la 1<sup>ère</sup> syllabe du mot « **Sexy** »

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi

**BARAIL RANCH** 13 Chemin des barails 17610 SAINT SAUVANT CHARENTE-MARITIME **FRANCE** Tel:05 46 91 84 19  
mail [barail.ranch@orange.fr](mailto:barail.ranch@orange.fr) site internet <http://www.barailranch.site-fr.fr/>

