



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^{ème} 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 1ère syllabe du mot « **RI**ch »

-2ème Restart, 5^{ème} 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 1ère syllabe du mot « **SE**xy

