

Rock Your Body



Chorégraphe : Francien Sittrop (NLD - 2011)

Niveau : Intermédiaire

Description : Danse en ligne, 64 temps, 4 murs, 1 Tag/Restart

Musique : "Rock Your Body" (Radio Edit) (128 bpm) par The Phonkers (CD : Rock Your Body)

Démarrage : sur les paroles après intro de 16 temps

(1 à 8) ROCK RECOVER, PRISSY WALKS, SHUFFLE FORWARD, KICK BALL CROSS

- 1-2 Rock Step arrière PD (Rock arrière PD avec PdC, retour PdC sur PG)
- 3-4 Prissy Walk avant PD (marcher PD croisé devant PG), Prissy Walk avant PG
- 5&6 Triple Step avant PD (PD devant, PG à côté PD, PD devant)
- 7&8 Kick Ball Cross avant PG (Kick avant PG, plante PG à côté PD, PD croisé devant PG)

(9 à 16) ¼ LEFT WITH HIP BUMPS TWICE, SAILOR STEP TWICE

- 1&2 1/4 tour à G avec PG devant, Bump des hanches à G, Bump à D, Bump à G (09:00)
- 3&4 1/4 tour à G avec PD à D, Bump des hanches à D, Bump à G, Bump à D (06:00)
- 5&6 Sailor Step PG (PG croisé derrière PD, PD à D, PG à G)
- 7&8 Sailor Step PD

(17 à 24) TURN ¼ LEFT TWICE, BEHIND SIDE CROSS, SIDE SHUFFLE, ROCK RECOVER

- 1-2 1/4 tour à G avec PG devant, 1/4 tour à G avec PD à D (12:00)
- 3&4 PG croisé derrière PD, PD à D, PG croisé devant PD
- 5&6 Triple Step latéral PD à D (D, G, D)
- 7-8 Rock Step arrière PG

(25 à 32) TURN ¼ LEFT OUT OUT, SWIVEL ¼ LEFT, STEP BACK TWICE, SWIVEL ¼ RIGHT, CROSS RIGHT RECOVER

- 1-2 1/4 tour à G avec PG à G, PD à D (09:00)
- 3-4 Swivel d'1/4 tour à G sur deux plantes de pieds, PG derrière (06:00)
- 5-6 PD derrière, Swivel d'1/4 tour à D sur les deux plantes de pieds (09:00)
- 7-8 Cross/Rock Step PG (Rock PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD)

(33 à 40) SIDE SHUFFLE ¼ LEFT, SCUFFS FORWARD, TAPS RIGHT, KICK BALL TOUCH

- 1&2 Triple Step latéral 1/4 tour à G (PG à G, PD à côté PG, 1/4 tour à G avec PG devant) (06:00)

Tag/Restart ici sur le 6ème mur

- 3&4 Scuff avant PD, Scuff arrière PD à côté PG, Scuff avant PD dans diagonale D
- 5&6 Touch avant PD dans diagonale D, Touch avant PD dans diagonale D, Touch avant PD diagonale D (finir PdC sur PD)
- 7&8 Kick Ball Touch PG (Kick avant PG, PG à côté PD, Touch PD à D)

(41 à 48) JAZZ BOX ¼ RIGHT TWICE

- 1-4 PD croisé devant PG, 1/4 tour à D avec PG derrière, PD à D, PG devant (09:00)
- 5-8 PD croisé devant PG, 1/4 tour à D avec PG derrière, PD à D, PG devant (12:00)

(49 à 56) STEP TOUCH, STEP BACK & HEEL, HOLD, TAPS DIAGONAL BACK (TRAVELING BACK)

- 1-2 PD devant, Touch PG à côté PD
- &3-4 PG derrière, Touch avant talon PD, pause
- 5&6 Touch arrière PD derrière PG (corps à D), Touch arrière PD derrière PG, PD derrière avec PdC
- 7&8 Touch arrière PG derrière PD (corps à G), Touch arrière PG derrière PD, PG derrière avec PdC

(57 à 64) COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD, ROCK RECOVER, TURN ½ RIGHT, TURN ¼ RIGHT

- 1&2 PD derrière, PG à côté PD, PD devant (12:00)
- 3&4 Triple Step avant PG (G, D, G)
- 5-6 Rock Step avant PD
- 7-8 1/2 tour à D avec PD devant, 1/4 tour à D avec PG à G (9:00)

TAG/RESTART

sur le 6ème mur (09:00) après les temps 33&34, ajouter ces deux temps avant de reprendre la danse au début :

- 35-36 Touch PD à côté PG, pause

Abréviations : PD = Pied Droit - PD = Pied Gauche - D = Droite - G = Gauche - PdC = Poids du Corps

Sources : <http://www.come2me.nl> - <http://www.franciensittrop.nl> - Réalisation : <http://www.aboutwesternlinedance.fr> - Fiche modifiée le 31/01/2012