

Rock Yourself



Chorégraphe : Amandine Marchand (FRA - 2012)

Niveau : Novice

Description : Danse en ligne, 32 temps, 2 murs, 1 Tag

Musique : "How Long" par Les Eagles (CD : Long Road Out Of Eden"

Démarrage : sur les paroles après intro de 24 temps

(1 à 8) R STEP FORWARD, TOUCH-CLAP, L STEP BACK, TOUCH-CLAP, VINE TO R, TOUCH

1-2 PD devant dans diagonale D, Touch PG à côté PD + Clap

3-4 PG derrière dans diagonale G, Touch PD à côté PG + Clap

5-8 Vine à D (PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D), Touch PG à côté PD

(9 à 16) L STEP FORWARD, TOUCH-CLAP, R STEP BACK, TOUCH-CLAP, VINE TO L, TOUCH

1-2 PG devant dans diagonale G, Touch PD à côté PG + Clap

3-4 PD derrière dans diagonale D, Touch PG à côté PD + Clap

5-8 Vine à G, Touch PD à côté PG

(17 à 24) HEEL, TOGETHER x4 WITH ½ TURN L

1-2 Touch avant talon PD, 1/4 tour à G avec PD à côté PG (09:00)

3-4 Touch avant talon PG, PG à côté PD

5-6 Touch avant talon PD, 1/4 tour à G avec PD à côté PG (06:00)

7-8 Touch avant talon PG, PG à côté PD

(25 à 32) HEEL DIG x2, TOE TAP x2, HEEL, HEEL, R STEP BACK, TOGETHER

1-2 Touch avant talon PD, Touch avant talon PD

3-4 Touch arrière pointe PD, Touch arrière pointe PD

5-6 Talon PD devant dans la diagonale D avec PdC, talon PG devant dans la diagonale avant G avec PdC
option en cas de soucis d'équilibre sur les temps 5-6 avec : PD devant, PG devant

7-8 PD derrière (retour au centre), PG à côté PD

Tag ici fin du 3ème mur

TAG

fin du 3ème mur (06:00), ajouter ces quatre temps avant de reprendre la danse :

1-2 Touch avant talon PD, PD à côté PG

3-4 Touch avant talon PG, PG à côté PD