



ROCK YOUR BODY

Chorégraphe : Francien Sittrop
Description : Danse en ligne, 64 comptes, 4 murs
Niveau : Intermédiaire (danse)
Musique : "Rock your body" de The Phonkers
Départ : Sur les paroles – 16 comptes

1-8 ROCK RECOVER, PRISSY WALKS, SHUFFLE FORWARD, KICK BALL CROSS

1-4 Rock arrière PD, Revenir sur PG, Croiser PD devant PG, Croiser PG devant PD
 5&6 Shuffle avant DGD
 7&8 Kick ball cross PD croisé devant PG

9-16 ¼ LEFT WITH HIP BUMPS x 2, SAILOR STEP x 2

1&2 ¼ de tour gauche PG devant avec des bumps GDG (9h)
 3&4 ¼ de tour gauche PD à droite avec des bumps DGD (6h)
 5&6 Sailor step PG
 7&8 Sailor step PD

17-24 TURN ¼ LEFT TWICE, BEHIND SIDE CROSS, SIDE SHUFFLE, ROCK RECOVER

1-2 ¼ de tour gauche PG devant, ¼ de tour gauche PD à droite (12h)
 3&4 Croiser PG derrière PD, PD à droite, Croiser PG devant PD
 5&6 Pas chassés à droite DGD
 7-8 Rock arrière PG, Revenir PDC sur PD

25-32 ¼ TURN LEFT OUT OUT, SWIVEL ¼ LEFT, STEP BACK TWICE, SWIVEL ¼ RIGHT, CROSS RIGHT RECOVER

1-2 ¼ de tour gauche PG à gauche, PD à droite (out-out) (9h)
 3-4 Pivoter d'un ¼ de tour gauche sur les plantes des pieds, PG en arrière (6h)
 5-6 PD en arrière, Pivoter d'un ¼ de tour à droite sur les plantes des pieds (9h)
 7-8 Rock PG croisé devant PD, Revenir PDC sur PD

33-40 SIDE SHUFFLE ¼ LEFT, SCUFFS FORWARD, TAPS RIGHT, KICK BAL POINT

1&2 Tripple step ¼ de tour gauche (6h)

Restart : *ici sur le mur N°6, faire le tripple step ¼ de tour, Pointer PD à côté de PG, Hold (1 à 4)*

3&4 Brush PD vers l'avant, Brush PD en croisant devant PG, Brush PD vers l'avant
 5&6 Taper la pointe du PD 3 fois en avant pour finir PDC dessus
 7&8 Kick PG devant, Poser PG à côté de PD, Pointer PD à droite

41-48 JAZZ BOX ¼ RIGHT TWICE

1-4 Croiser PD devant PG, PG en arrière, ¼ de tour droit PD à droite, PG devant (9h)
 5-8 Croiser PD devant PG, PG en arrière, ¼ de tour droit PD à droite, PG devant (12h)

49-56 STEP TOUCH, STEP BACK & HEEL, HOLD, TAPS DIAGONAL BACK (TRAVELLING BACK)

1-2 PD devant, Pointer PG à côté de PD
 &3-4 PG en arrière, Taper le talon PD devant, hold
 5&6 Taper la pointe du PD croisé derrière PG 3 fois pour finir PDC sur PD
 7&8 Taper la pointe du PG croisé derrière PD 3 fois pour finir PDC sur PG

57-64 COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD, ROCK RECOVER, TURN ½ RIGHT, TURN ¼ RIGHT

1&2 PD en arrière, Joindre PG au PD, PD devant
 3&4 Shuffle avant GDG
 5-6 Rock avant PD, Revenir PDC sur PG
 7-8 ½ tour droit PD devant, ¼ de tour droit PG à gauche (9h)

Note : PD = pied droit ; PG = pied gauche ; PDC = poids du corps ; Hold = temps mort ; Shuffle = pas chassés en avant ou en arrière ; Triple step = pas chassés sur place ou en tournant ; Kick = coup de pied ; Sailor step = croiser un pied derrière l'autre, poser le deuxième sur le côté, avancer le premier (3 mouvements, 2 comptes : 1&2; Bump = coup de hanche sur le côté