



# Rock Yourself

Chorégraphe : Amandine Marchand - Juin 2012

Danse en ligne, Niveau Débutant/Novice, 32 temps, 2 murs  
Musique : « How long » par les Eagles – disponible sur iTunes  
Démarrage sur les paroles / 24 temps d'intro

Tag : à la fin du 3<sup>ème</sup> mur (face à 6h) – tag de 4 temps

Comptes	Description des pas
<b>Section 1</b>	<b>R Step forward, Touch-Clap, L Step back, Touch-Clap, Vine to R, Touch</b>
1 – 2	Pas PD en avant dans diagonale D, Toucher pointe PG à côté du PD + Clap
3 – 4	Pas PG en arrière dans diagonale G, Toucher pointe PD à côté du PG + Clap
5 – 6	Pas PD à D, Poser plante PG derrière PD
7 – 8	Pas PD à D, Toucher plante PG à côté du PD
<b>Section 2</b>	<b>L Step forward, Touch-Clap, R Step back, Touch-Clap, Vine to L, Touch</b>
1 – 2	Pas PG en avant dans diagonale G, Toucher pointe PD à côté du PG + Clap
3 – 4	Pas PD en arrière dans diagonale D, Toucher pointe PG à côté du PD + Clap
5 – 6	Pas PG à G, Poser plante PD derrière PG
7 – 8	Pas PG à G, Toucher plante PD à côté du PG
<b>Section 3</b>	<b>Heel, Together x4 with ½ turn L</b>
1 – 2	Taper talon D en avant, Ramener PD à côté du PG en faisant ¼ tour à G (9h)
3 – 4	Taper talon G en avant, Ramener PG à côté du PD
5 – 6	Taper talon D en avant, Ramener PD à côté du PG en faisant ¼ tour à G (6h)
7 – 8	Taper talon G en avant, Ramener PG à côté du PD
<b>Section 4</b>	<b>Heel dig x2, Toe tap x2, Heel, Heel, R Step back, Together</b>
1 – 2	Taper Talon PD en avant 2x
3 – 4	Taper Pointe PD en arrière 2x
5 – 6	Pas sur Talon D dans la diagonale avant D, Pas sur Talon G dans la diagonale avant G
<i>option</i>	<i>En cas de soucis d'équilibre faire les pas 5 &amp; 6 avec les pieds à plat</i>
7 – 8	Pas PD en arrière (retour au centre), Assembler PG à côté du PD
<b>Tag</b>	<b>A la fin du 3<sup>ème</sup> mur – face 6h</b>
1 – 2	Taper Talon D en avant, Poser PD à côté du PG,
3 – 4	Taper Talon G en avant, Poser PG à côté du PD

*Et recommencer du début avec le sourire !!*

