

# ROCK MY LIFE

**Musique** Rock My Life (by The Partners) [115 bpm]  
**Chorégraphes** David Linger, Isabelle Willmann, Séverine Fillion (France) – (Mai 2011)  
**Type** Ligne, 4 murs, 32 temps + 2 TAG avec Restarts  
**Niveau** Débutant-Intermédiaire

*Démarrage de la danse* *intro parlée d'environ 25 secondes,*  
*puis commencer la danse sur le mot "Rock" (I Need To Rock ...)*

## **1 – 8 *Syncopated Side Rock, Diagonal Left & Right Triple***

1 – 2 Rock Step D à droite (PD [Rock] à droite, Revenir sur le PG)  
 & 3 – 4 PD à côté du PG [&], Rock Step G à gauche (PG [Rock] à gauche, Revenir sur le PD)  
 5 & 6 Shuffle G en avant [dans la diagonale gauche] (PG en avant, PD à côté du PG, PG en avant)  
 7 & 8 Shuffle D en avant [dans la diagonale droite] (PD en avant, PG à côté du PD, PD en avant)

## **9 – 16 *Out-Out, Hold & Clap, In-In, Hold & Clap, Diagonal Hip Bumps Forward (Twice)***

& 1 – 2 PG [légèrement écarté] à gauche [Out] [&], PD [légèrement écarté] à droite [Out] [1], Hold et Clap [2]  
 & 3 – 4 PD [revient au centre] [In] [&], PG [revient au centre] [In] [3], Hold et Clap [4]  
 5 & 6 PD en avant [dans la diagonale droite] et Bump D en avant [5], Bump G en arrière [&], Bump D en avant [6]  
 7 & 8 PG en avant [dans la diagonale gauche] et Bump G en avant [7], Bump D en arrière [&], Bump G en avant [8]

*Note* *les 2 TAG avec Restarts se feront toujours à partir d'ici; suivre les instructions en bas de page*

## **17 – 24 *Syncopated Forward Rock, Triple Backward, ¼ Turn Right & Side Triple***

1 – 2 Rock Step D en avant (PD [Rock] en avant, Revenir sur le PG)  
 & 3 – 4 PD à côté du PG [&], Rock Step G en avant (PG [Rock] en avant, Revenir sur le PD)  
 5 & 6 Shuffle G en arrière (PG en arrière [5], PD à côté du PG [&], PG en arrière [6])  
 7 & 8 ¼ de tour à droite [face à 3h] et Pas Chassé à droite (D-G-D)

## **25 – 32 *Sailor Shuffle [Vaudeville], Ball Step with Full Turn***

1 PG croisé devant le PD  
 & 2 PD à droite [&], Talon G en avant [dans la diagonale gauche] [2]  
 & 3 PG à côté du PD [&], PD croisé devant le PG [3]  
 & 4 PG à gauche [&], Talon D en avant [dans la diagonale droite] [4]  
 5 & PD en avant [en démarrant le tour à droite] [5], PG [sur le Ball] juste derrière le PD [en 3<sup>ème</sup> position] [&]  
 6 & PD en avant [en continuant le tour à droite] [6], PG [sur le Ball] juste derrière le PD [en 3<sup>ème</sup> position] [&]  
 7 PD en avant [en terminant le tour à droite pour revenir face à 3h]  
 8 Stomp PG à côté du PD

## **TAG *Step ½ Turn, Touch, Hold***

1 – 4 Step ½ Turn (PD en avant, ½ tour à gauche [face à 9h] et poids sur le PG), Touch PD à côté du PG, Hold  
*Les 2 Tag avec Restarts sont identiques et se font toujours après le Break musical*

**1<sup>er</sup> Restart** *au 2<sup>ème</sup> mur (à la fin de la section 9 – 16) [face à 3h], faire le TAG et reprendre la danse [Restart] [face à 9h] lorsque la chanson repart sur la 1<sup>ère</sup> syllabe du mot "Rich" ...*

**2<sup>ème</sup> Restart** *au 5<sup>ème</sup> mur (à la fin de la section 9 – 16) [face à 3h], faire le TAG et reprendre la danse [Restart] [face à 9h] lorsque la chanson repart sur la 1<sup>ère</sup> syllabe du mot "Sexy" ...*

**REPEAT . . . AND . . . KEEP SMILING !!!**