

Simply Rock

Chorégraphe : Val Myers (www.valmyers.com)

Ligne, 32 temps, 4 mur

Débutants

Séquence 1

FORWARD HEEL STRUTS X 2, BACK TOE STRUTS X 2

1-2	Talon, pose	PD pose talon devant	PD pose plante
3-4	Talon, pose	PG pose talon devant	PG pose plante
5-6	Recule, pose	PD pose pointe en arrière	PD pose plante
7-8	Recule, pose	PG pose pointe en arrière	PG pose plante

Séquence 2

RIGHT SCISSOR STEP, HOLD, LEFT SCISSOR STEP ¼ TURN RIGHT, HOLD

1-2	Côté, pose	PD pose à droite	PG rejoint (PdC sur PG)
3-4	Croise, hold	PD croise devant PG	Hold (rester)
5-6	Côté, pose	PG pose à G	PD rejoint avec ¼ t D (PdC sur PD)
7-8	Croise 1/4 t, hold	PG croise (PdC sur PG)	Hold (rester)

Séquence 3

STEP, SLIDE, STEP, SCUFF X2

1-2	Avance, rejointe	PD avance	PG rejoint (PdC sur PG)
3-4	Avance, brosse	PD avance	PG brosse la plante vers l'avant
5-6	Avance, rejoint	PG avance	PD rejoint (PdC sur PD)
7-8	Avance, brosse	PG avance	PD brosse la plante vers l'avant

Séquence 4

RIGHT MAMBO FORWARD, HOLD, LEFT MAMBO BACK, HOLD

1-2	Rock step avant	PD pose devant PG	PG reprend PdC
3-4	pose, hold	PD pose près PG	Hold (rester)
5-6	Rock step arrière	PG pose en arrière	PD reprend PdC
7-8	Pose, hold	PG pose près PD	Hold (rester)

Recommencer avec le sourire!

Conventions : PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - D=Droite - G=Gauche - PdC = Poids du corps

Musique recommandée

Just Enough Rope - Rick TREVINO

130 bpm - ECS

Does My Ring Burn Your Finger by Lee Ann Womack

132 bpm ECS

Bad for good - Derryl Dodd

140 bpm ECS