

# Dock Rock (fr)

拍数: 64      墙数: 2      级数: Intermédiaire  
编舞者: Laurent Chalon (BEL) & HOPIN Gwendoline (FR) - Avril 2020  
音乐: Dock Rock - The Washboard Union



Démarrage 2 x 8 temps  
En appuis sur le PG

## [1-8] SIDE ROCK RF, SWITCH, SIDE ROCK LF, HEEL RF, SWITCH, HEEL LF, WALK FORWARD RF & LF

- 1-2&      Poser le PD à D, revenir en appui sur le PG, rassembler le PD à côté du PG (&),  
3-4&      Poser le PG à G, revenir en appui sur le PD, rassembler le PG à côté du PD (&),  
5&6&      Poser le talon PD devant, rassembler à côté du PG (&), poser le talon PG devant,  
rassembler à côté du PD (&)  
7-8      Marcher en avant PD, PG

## [9-16] ROCK STEP FORWARD RF, STEP LOCK STEP BACK RF, COASTER STEP LF, RF STEP PIVOT ½ TURN L

- 1-2      Poser le PD en avant, revenir en appuis sur le PG  
3&4      Step lock step back RF : Reculer le PD derrière, croiser le PG devant le PD, reculer le PD  
derrière  
5&6      Coaster step LF : Poser le PG derrière, prendre appuis, poser le ball PD à côté du PG,  
Avancer le PG devant  
7-8      Poser le PD devant, prendre appui, pivoter ½ tour vers la G (6 :00), prendre appui sur le PG

RESTART 3 : au 5ème mur

## [17-24] CROSS ROCK RF, PIVOT ¼ TURN R & ½ TURN R, STEP LOCK STEP BACK RF, BACK ROCK STEP LF

- 1-2      Poser le PD croiser devant le PG, revenir en appuis sur le PG  
3-4      Pivoter ¼ de tour vers la D (9 :00), poser le PD devant, pivoter ½ tour vers la D (3 :00), poser  
le PG derrière  
5&6      Step lock step back RF : Reculer le PD derrière, croiser le PG devant le PD, reculer le PD  
derrière  
7-8      Poser le PG derrière, revenir en appui sur le PD

## [25-32] WALK FORWARD LF & RF, STEP LOCK STEP FORWARD LF, RF STEP PIVOT ½ TURN L, RF TRIPLE STEP ½ TURN L

- 1-2      Marcher en avant PG, PD  
3&4      Step lock step forward LF : Poser le PG devant, ramener le PD derrière le PG, poser le PG  
devant  
5-6      Poser le PD devant, prendre appui, pivoter ½ tour vers la G, prendre appui (9 :00)  
7&8      Triple step ½ turn L : Pas chassé ½ tour vers la G (3 :00)

## [33-40] WALK BACK LF & RF, COASTER CROSS LF, SIDE STEP RF, SIDE STEP ¼ TURN L, TRIPLE CROSS RF

- 1-2      Reculer le PG et le PD en arrière (3 :00)  
3&4      Coaster cross LF : Reculer le PG en arrière, rassembler le PD à côté du PG, croiser le PG  
devant le PD  
5-6      Poser le PD à D, prendre appui, pivoter ¼ de tour vers la G (12 :00), poser le PG à G,  
prendre appui  
7&8      Triple Cross RF : Croiser le PD devant le PG, ramener le PG derrière le PD, croiser le PD  
devant le PG

## [41-48] SIDE ROCK LF, BEHIND SIDE CROSS, WEAVE R

- 1-2      Poser le PG à G, prendre appuis, revenir en appuis sur le PD

3&4 Croiser le PG derrière le PD, Poser le PD à D, Croiser le PG devant le PD  
5-6-7-8 Weave R : Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D, croiser le PG devant le PD, prendre appui

**RESTART 1&2 : au 2ème et 3ème mur (face à 6 :00)**

**[49-56] SIDE STEP RF, TOUCH LF, KICK BALL CROSS LF, SIDE ROCK LF, SAILOR STEP LF ¼ TURN L**

1-2 Poser le PD à D, prendre appui sur le PD, pointer le PG à côté du PD  
3&4 Kick ball cross LF : Lancer le PG dans la diagonale avant G, poser ball du PG, croiser le PD devant le PG  
5-6 Poser le PG à G, prendre appui, revenir en appuis sur le PD  
7&8 Sailor Step Turn ¼ L : PG sweep ¼ de tour à G (9 :00), poser le ball PG, rassembler le ball PD à côté du PG, avancer le PG devant

**[57-64] STEP RF, HEEL BOUNCE ¼ TURN L, HEEL FORWARD RF, SWITCH, HEEL FORWARD LF, BIG STEP FORWARD RF, STOMP LF**

1-2-3-4 Poser le PD devant, Heel Bounce ¼ turn L : Soulever les talons PD & PG x3 en pivoter ¼ de tour à G (6 :00)  
5&6& Poser le talon PD devant, rassembler à côté du PG, poser le talon PG devant, rassembler à côté du PD  
7-8 PD Avancer un grand pas avant, rassembler le PG à côté du PD en tapant au sol et prendre appui sur le PG

**On recommence avec le sourire !**

**Montage Vidéo par Laurent Chalon, Stepsheet mise en page par Gwendoline Hopin**

**Merci à mon ami Laurent Chalon pour la suggestion de la musique.**

**PD = Pied Droit PG = Pied Gauche**

---