

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
