

# Rock Yourself (fr)

COPPERKNOB  
BY STEPHENETS

拍數: 32      牆數: 2      級數: Debutant / Novice  
編舞者: Amandine Marchand (FR) - Juin 2012  
音樂: How Long - Eagles : (iTunes)



Démarrage sur les paroles / 24 temps d'intro

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

## Section 1 : R Step forward, Touch-Clap, L Step back, Touch-Clap, Vine to R, Touch

- 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

## Section 2 : L Step forward, Touch-Clap, R Step back, Touch-Clap, Vine to L, Touch

- 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

## Section 3 : Heel, Together x4 with ½ turn L

- 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

## Section 4 : Heel dig x2, Toe tap x2, Heel, Heel, R Step back, Together

- 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
- option: En cas de soucis d'équilibre faire les pas 5 & 6 avec les pieds à plat**
- 7 – 8 Pas PD en arrière (retour au centre), Assembler PG à côté du PD

Tag : A la fin du 3ème mur – face 6h

- 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 !!

Last Update - 12 Oct. 2024 - R1