



AB Rocker

Chorégraphiée par : Val Myers & Deana Randle (UK) Avril 2011

Chorégraphiée sur : Wine, Women and Song par Patty Loveless (122 bpm)

Danse en ligne à 1 mur. 32 temps. ultra-Débutant.

Section 1 rocking Chair, Walk X3, Kick

1 - 2 Rock Step PD en avant. Revenir sur PG. Rock Step Sur place

3 - 4 Rock Step PD en arrière. Revenir sur PG. Back Rock

5 - 8 Trois pas en avant : PD-PG-PD. Coup du PG en avant (Kick). Marche Marche

Marche Kick En avant

Section 2 Walk back X3, Hitch, toe struts back X2

1 - 4 Trois pas en arrière: PG-PD-PG. Lever genou D (Hitch). Back Back Back
Hitch En arrière

5 - 6 Toucher pointe PD en arrière. Déposer talon D au sol (et prendre appui).
Back Strut

7 - 8 Toucher pointe PG en arrière. Déposer talon G au sol (et prendre appui).
Back Strut

Section 3 rumba box

1 - 2 PD à D. Assembler PG au PD. Side Together Droite

3 - 4 PD en avant. Toucher PG à côté du PD. Step Touch En avant

5 - 6 PG à G. Assembler PD au PG. Side Together Gauche

7 - 8 PG en arrière. Toucher PD à côté du PG. Step Touch En arrière

SECTION 4 KNEE POPS, TOE STRUTS FORWARD X2

1 Prendre appui sur PD jambe D tendue et pousser le genou G vers l'avant. Knee
Sur place

2 Prendre appui sur PG jambe G tendue et pousser le genou D vers l'avant. Knee

3 Prendre appui sur PD jambe D tendue et pousser le genou G vers l'avant. Knee

4 Prendre appui sur PG jambe G tendue et pousser le genou D vers l'avant. Knee

5 - 6 Toucher pointe PD en avant. Déposer talon D au sol (et prendre appui). Toe
Strut En avant

7 - 8 Toucher pointe PG en avant. Déposer talon G au sol (et prendre appui). Toe
Strut

