



Rock Mi

Koreografert av Cato Larsen.

(5. Juni 2014)

www.western-entertainment.no

email: cl@western-entertainment.no

Mob: 905 60 948 (SMS)



Beskrivelse:	80 taktslag, 2 Wall Line Dance.
Nivå:	Intermediate/Advanced.
Musikk:	Rock Mi - Voxxclub.
Alt:	
CD:	
Intro:	Start dansen ved vokalen etter 8 taktslag (6 sekunder).
Motion:	Novelty (Social only).
Tempo:	80 BPM.
Videolink:	
SOD:	Speed of Dance; Normal to Slow
Dans nr:	111

Part A: Vers – 32 taktslag.

1 – 8	Sailor Stomp, Sailor Stomp, Vaudeville.		
1&2	Step høyre i kryss bak venstre (1), Step venstre til venstre side (&), Stomp høyre til høyre side (2).	12:00	
3&4	Step venstre i kryss bak høyre (3), Step høyre til høyre side (&), Stomp venstre til venstre side (4).		
5&	Step høyre i kryss over venstre (5), Step venstre litt til venstre side (&).		
6&	Touch høyre hel diagonalt fram til høyre (6), Step høyre inntil venstre (&).		
7&	Step venstre i kryss over høyre (7), Step høyre litt til høyre side (&).		
8&	Touch venstre hel diagonalt fram til venstre (8), Step venstre inntil høyre (&).		
9 – 16	Cross, 1/4 Pivot turn twice, Cross, 1/4 Pivot turn twice, Weave, Stomp, Stomp.		
1&	Step høyre i kryss over venstre (1), Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).		3:00
2	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (2).	6:00	
3&	Step venstre i kryss over høyre (3), Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).	3:00	
4	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (4).	12:00	
5&	Step høyre til høyre side (5), Step venstre i kryss bak høyre (&).		
6&	Step høyre til høyre side (6), Step venstre i kryss over høyre (&).		
7&8	Step høyre til høyre side (7), Stomp venstre inntil høyre (&), Stomp høyre inntil venstre (8).		
17 – 24	Modified Rumba Box 1/4 turn, Rock forward & Back, Step, 1/4 turn, Cross.		
1&	Step venstre til venstre side (1), Step høyre inntil venstre (&).	9:00	
2&	Step fram på venstre (2), Step høyre til høyre side (&).		
3&	Step venstre inntil høyre (3), Step bak på høyre (&).		
4	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (4).		
5&	Step fram på høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).		
6&	Step bak på høyre (6), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).		
7&	Step fram på høyre (7), Snu (swivel) 90 grader mot venstre (&).		6:00
8	Step høyre i kryss over venstre (8).		
25 – 32	Modified Rumba Box 1/4 turn, Rock forward & Back, Step, 1/4 turn, Cross.		
1&	Step venstre til venstre side (1), Step høyre inntil venstre (&).	3:00	
2&	Step fram på venstre (2), Step høyre til høyre side (&).		
3&	Step venstre inntil høyre (3), Step bak på høyre (&).		
4	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (4).		
5&	Step fram på høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).		
6&	Step bak på høyre (6), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).		
7&	Step fram på høyre (7), Snu (swivel) 90 grader mot venstre (&).		12:00
8	Touch høyre tå inntil venstre (8).		

Part B: Bridge (Mellomspill) – 16 taktslag.

1 – 8	Chasse right & Clap twice, Chasse left & Clap twice. Sailor Step, Stomp, Stomp.	
1&	Step høyre til høyre side (1), Step venstre inntil høyre og Klapp (&).	
2	Step høyre til høyre side og Klapp en gang til (2).	
3&	Step venstre til venstre side (3), Step høyre inntil venstre og Klapp (&).	
4	Step venstre til venstre side og Klapp en gang til (4).	
5&	Step høyre i kryss bak venstre (5), Step venstre litt til venstre side (&).	
6&	Step høyre litt til høyre side (6), Step venstre i kryss bak høyre (&).	
7	Step høyre litt til høyre side (7).	
8&	Stomp venstre fot inntil høyre (&), Stomp venstre fot litt ut til venstre side (8).	

9 – 16	Chasse left & Clap twice, Chasse right & Clap twice. Sailor Step, Stomp, Stomp.	
1&	Step venstre til venstre side (1), Step høyre inntil venstre og Klapp (&).	
2	Step venstre til venstre side og Klapp en gang til (2).	
3&	Step høyre til høyre side (3), Step venstre inntil høyre og Klapp (&).	
4	Step høyre til høyre side og Klapp en gang til (4).	
5&	Step venstre i kryss bak høyre (5), Step høyre litt til høyre side (&).	
6&	Step venstre litt til venstre side (6), Step høyre i kryss bak venstre (&).	
7	Step venstre litt til venstre side (7).	
8&	Stomp høyre fot inntil venstre (&), Stomp høyre fot litt ut til høyre side (8).	

Part C: Refreng – 32 (Rock Mi)

1 – 8	Slaping part, Grapevine right & left with Scuff.	
1&	Slap høyre fot (utsiden) med høyre hånd (1), Slap høyre fot (innsiden) med venstre hånd (&).	
2	Step ned på høyre og Hitch venstre ben opp og Slap venstre lår med høyre hånd (2).	
&	Slap venstre lår med venstre hånd (&).	
3	Slap venstre hel (yttersiden) med venstre hånd (3).	
&	Slap venstre hel (innsiden) med høyre hånd bak kroppen (&).	
4	Step ned på venstre ben og Slap høyre hel med venstre hånd bak kroppen (4).	
5&	Step høyre til høyre side (5), Step venstre i kryss bak høyre (&).	
6&	Step høyre til høyre side (6), Scuff venstre fot framover (&).	
7&	Step venstre til venstre side (7), Step høyre i kryss bak venstre (&).	
8&	Step venstre til venstre side (8), Scuff høyre fot framover (&).	

9 – 16	Slaping part, Grapevine right & left with Scuff.	
1&	Slap høyre fot (utsiden) med høyre hånd (1), Slap høyre fot (innsiden) med venstre hånd (&).	
2	Step ned på høyre og Hitch venstre ben opp og Slap venstre lår med høyre hånd (2).	
&	Slap venstre lår med venstre hånd (&).	
3	Slap venstre hel (yttersiden) med venstre hånd (3).	
&	Slap venstre hel (innsiden) med høyre hånd bak kroppen (&).	
4	Step ned på venstre ben og Slap høyre hel med venstre hånd bak kroppen (4).	
5&	Step høyre til høyre side (5), Step venstre i kryss bak høyre (&).	
6&	Step høyre til høyre side (6), Scuff venstre fot framover (&).	
7&	Step venstre til venstre side (7), Step høyre i kryss bak venstre (&).	
8&	Step venstre til venstre side (8), Scuff høyre fot framover (&).	

17 – 24	Side, Sailor Stomp, Sailor Scuff, Stomp, Cross Rock, Back Rock, Jazz Box.	
1&	Step høyre til høyre side (1), Step venstre i kryss bak høyre (&).	
2&	Step høyre litt til høyre side (2), Stomp venstre litt til venstre side (&).	
3&	Step høyre i kryss bak venstre (3), Step venstre litt til venstre side (&).	
4&	Scuff høyre fot diagonalt fram til høyre (4), Stomp høyre diagonalt fram til høyre (&).	
5&	Step venstre i kryss over høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
6&	Step venstre diagonalt bak til venstre (6), Rock (recover) fram igjen på høyre (&).	
7&	Step venstre i kryss over høyre (7), Step litt bak på høyre (&).	
8	Step venstre til venstre side (8).	

25 – 32	Weave, Sweep, Weave, Sweep, Mambo 1/2 turn, Rock Step, Side.	
1&	Step høyre i kryss over venstre (1), Step venstre til venstre side (&).	
2&	Step høyre i kryss bak venstre (2), Sweep venstre fot ut og rundt bakover (&).	
3&	Step venstre i kryss bak høyre (3), Step høyre til høyre side (&).	
4&	Step venstre i kryss over høyre (4), Sweep høyre fot ut og rundt framover (&).	
5&	Step fram på høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
6	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (6).	
7&	Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
8	Step venstre langt til venstre side (8).	
Bridge:	<i>På vegg nr. 1; Dans de første 16 taktslagene av C-delen en gang til.</i>	6:00