

Rock Your Body

64 takter Intermediate, 4 wall Linedance.
Koreograf: Francien Sittrop.
Musikk: Rock Your Body - The Phonkers
CD: [Kun digital download.](#)
alt:
Intro: Start dansen ved vokalen etter 16 taktslag (7 sekunder).
Motion: Funk.
Tempo: 128 BPM.
SOD: Speed of Dance: Normal.
Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=ORyjKycEJvs>



1 - 8	Back Rock, Cat Walk, Shuffle forward, Kick-Ball-Cross.	
1,2	Step bak på høyre (1), Rock (recover) fram igjen på venstre (2).	12:00
3,4	Step høyre fram og litt i kryss over venstre (3), Step venstre fram og litt i kryss over høyre (4).	
5&6	Step fram på høyre (5), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (6).	
7&8	Kick venstre fot fram (7), Step venstre inntil høyre (&), Step høyre i kryss over venstre (8).	
9 - 16	1/4 turn with Wip Bumps, 1/4 turn with Hip Bumps, Sailor Step twice.	
1&2	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre og Vrikk hoftene fram v,h,v (1&2).	09:00
3&4	Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side og Vrikk hoftene h,v,h (3&4).	06:00
5&6	Step venstre i kryss bak høyre (5), Step høyre litt til høyre (&), Step venstre litt til venstre side (6).	
7&8	Step høyre i kryss bak venstre (7), Step venstre litt til venstre (&), Step høyre litt til høyre side (8).	
17 - 24	1/4 turn twice, Weave, Side Shuffle, Back Rock.	
1	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (1).	03:00
2	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (2).	12:00
3&4	Step venstre i kryss bak høyre (3), Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over høyre (4).	
5&6	Step høyre til høyre side (5), Step venstre inntil høyre (&), Step høyre til høyre side (6).	
7,8	Step bak på venstre (7), Rock (recover) fram igjen på høyre (8).	
25 - 32	1/4 turn, Out, Twist 1/4 turn, Walk back, Twist 1/4 turn, Cross Rock.	
1,2	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (1), Step høyre til høyre side (2).	09:00
3	Swivel helene mot høyre og Snu 90 grader mot venstre (3).	06:00
4,5	Step bak på venstre (4), Step bak på høyre (5).	
6	Swivel helene mot venstre og Snu 90 grader mot høyre (6).	09:00
7,8	Step venstre i kryss over høyre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (8).	
33 - 40	Shuffle 1/4 turn, Brush-Hook-Brush, Tap-Tap-Step, Kick-Ball-Point.	
1&	Step venstre til venstre side (1), Step høyre inntil venstre (&).	
2	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (2).	06:00
Restart:	<i>Restart herfra på vegg nr. 6. Du vil face kl. 3:00.</i>	
	<i>Legg til Touch høyre tå inntil venstre (3), Hold (4), og start så dansen fra begynnelsen!</i>	
3&	Brush høyre fot i gulvet framover (3), Brush høyre fot i gulvet bakover og i kryss over venstre (&).	
4	Brush høyre fot i gulvet framover (4).	
5&6	Tap høyre tåballe i gulvet 2x litt diagonalt fram til høyre (5&), Step ned på høyre fot (6).	
7&8	Kick venstre fot fram (7), Step venstre inntil høyre (&), Point høyre tå til høyre side (8).	
41 - 48	Jazz Box 1/4 turn twice.	
1,2	Step høyre i kryss over venstre (1), Step bak på venstre (2).	
3,4	Snu 90 grader mot høyre og Step høyre litt til høyre side (3), Step litt fram på venstre (4).	09:00
5,6	Step høyre i kryss over venstre (5), Step bak på venstre (6).	
7,8	Snu 90 grader mot høyre og Step høyre litt til høyre side (7), Step litt fram på venstre (8).	12:00

49 - 56 Step, Tap & Heel, Hold, Tap, Tap, Step, Tap, Tap, Step.

- 1,2 Step fram på høyre (1), Tap venstre tå inntil høyre hel (2).
 &3,4 Step litt bak på venstre (&), Touch høyre hel diagonalt fram til høyre (3), Hold (4).
 5&6 Tap høyre tå i kryss bak venstre hel 2x (5&), Step bak på høyre (6).
 7&8 Tap venstre tå i kryss bak høyre hel 2x (7&), Step bak på venstre (8).

57 - 64 Coaster Step, Shuffle forward, Rock Step, 1/2 Pivot turn, 1/4 Pivot turn.

- 1&2 Step bak på høyre (1), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (2).
 3&4 Step fram på venstre (3), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (4).
 5,6 Step fram på høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (6).
 7 Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (7). 06:00
 8 Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (8). 09:00