

## MY ROCK

Coreógrafo: Doug & Jackie Miranda

Descripción: 64 Counts, 2 paredes, Line Dance nivel Intermediate

Música: "My Rock" - Paul Overstreet.

*Baile enseñado por Doug & Jackie Miranda durante el "Spanish Event" en Lloret de Mar, Noviembre del 2007*

### DESCRIPCION PASOS

#### 1-8: SIDE SHUFFLE, ROCK, RECOVER, ¼ TURN LEFT SHUFFLE, ½ TURN LEFT

- 1&2 Triple hacia la derecha pies derecho/izquierdo/derecho
- 3 Rock detrás pie izquierdo
- 4 Devolver el peso delante sobre el derecho
- 5&6 Gira ¼ de vuelta a la izquierda y Triple delante pies izquierdo/derecho/izquierdo
- 7 Paso delante sobre el pie derecho
- 8 Gira ½ vuelta a la izquierda

#### 9-16: CROSS POINTS FORWARD, SKIPS (HOPS) BACK

- 1 Cross pie derecho por delante del izquierdo
- 2 Point punta izquierda al lado izquierdo
- 3 Cross pie izquierdo por delante del derecho
- 4 Point punta derecha al lado derecho
- 5 Paso pie derecho detrás del izquierdo
- & Hitch pie izquierdo (levantando la rodilla), mientras saltas ligeramente hacia atrás (skip/hop) sobre el derecho
- 6 Paso pie izquierdo detrás del derecho
- & Hitch pie derecho (levantando la rodilla), mientras saltas ligeramente hacia atrás (skip/hop) sobre el izquierdo
- 7 Paso pie derecho detrás del izquierdo
- & Hitch pie izquierdo (levantando la rodilla), mientras saltas ligeramente hacia atrás (skip/hop) sobre el derecho
- 8 Paso pie izquierdo detrás del derecho

#### 17-24: ¼ TURN RIGHT SHUFFLE FORWARD, ½ TURN RIGHT, SHUFFLE FORWARD, FULL TURN FORWARD

- 1&2 Gira ¼ de vuelta a la derecha y triple hacia la delante pies derecho/izquierdo/derecho
- 3 Paso delante pie izquierdo
- 4 Gira ½ vuelta a la derecha, dejando el peso delante sobre el derecho
- 5&6 Triple delante pies izquierdo/derecho/izquierdo
- 7 Gira ½ vuelta a la izquierda y paso detrás pie derecho
- 8 Gira ½ vuelta a la izquierda y paso delante pie izquierdo

#### 25-32: WALK FORWARD, ¼ TURN RIGHT JAZZ BOX

- 1 Paso delante pie derecho
- 2 Paso delante pie izquierdo
- 3 Paso delante pie derecho
- 4 Paso delante pie izquierdo
- 5 Cross pie derecho delante del izquierdo
- 6 Paso detrás pie izquierdo
- 7 Gira ¼ de vuelta a la derecha y Paso derecha pie derecho
- 8 Paso pie izquierdo cerca del derecho

#### 33-40: ¼ TURN RIGHT MONTEREY, POINT, HOLD with CLAPS 2x; HEEL SWITCHES TURN RIGHT, HOLD with CLAPS 2x

- 1 Point punta derecha al lado derecho
- & Gira ¼ de vuelta a la derecha sobre el pie izquierdo y Paso pie derecho al lado del izquierdo
- 2 Point punta izquierda al lado izquierdo
- & Paso pie izquierdo al lado del derecho
- 3 Point punta derecha al lado derecho
- &4 Hold y 2 palmadas
- 5 Touch tacón derecho delante
- & Paso pie derecho al lado del izquierdo
- 6 Touch tacón izquierdo delante
- & Paso pie izquierdo al lado del derecho
- 7 Touch tacón izquierdo delante
- &8 Hold y 2 palmadas

#### 41-48: ¼ TURN RIGHT JAZZBOX, ¾ WALK AROUND LEFT

- 1 Cross pie derecho delante del izquierdo
- 2 Paso detrás pie izquierdo
- 3 Gira ¼ de vuelta a la derecha y Paso derecha pie derecho
- 4 Paso delante pie izquierdo, girando ligeramente hacia la izquierda
- 5-8 Pasos pie derecho/izquierdo/derecho/izquierdo, mientras giras dando un círculo hacia la izquierda, girando en total ¾

#### 49-56: STEP SIDE, BEHIND, ¼ TURN RIGHT, STEP FORWARD, ½ TURN RIGHT, ¼ TURN RIGHT, VINE LEFT

- 1 Paso derecha pie derecho
- 2 Pie izquierdo detrás del derecho
- 3 Gira ¼ de vuelta a la derecha y Paso delante pie derecho
- 4 Paso delante pie izquierdo



- 5 Gira ½ vuelta a la izquierda, dejando el peso delante sobre el derecho
- 6 Gira ¼ de vuelta a la derecha y Paso izquierda pie izquierdo
- 7 Pie derecho detrás del izquierdo
- 8 Paso izquierda pie izquierdo

**57-64: TWO SAILOR STEPS, STEP FORWARD, ½ TURN LEFT, SCUFF**

- 1 Pie derecho detrás del izquierdo
- & Paso pie izquierdo ligeramente a la izquierda
- 2 Paso pie derecho ligeramente a la derecha
- 3 Pie izquierdo detrás del derecho
- & Paso pie derecho ligeramente a la derecha
- 4 Paso pie izquierdo ligeramente a la izquierda
- 5 Paso delante pie derecho y empieza a girar hacia la izquierda
- 6 Acabas de dar la ½ vuelta sobre el pie derecho y Touch punta izquierda delante
- 7 Paso delante pie izquierdo
- 8 Scuff pie derecho ligeramente hacia la derecha, *preparándote para iniciar el baile de nuevo hacia la derecha*

**VOLVER A EMPEZAR**

**Tag:**

Hacia el final de la 5ª pared, (estarás mirando a la pared de la s 12:00) oiras que la música se ralentiza;

Estarás en la sección 57-64, después de los Sailor Steps,

En el Count 5 Paso lento hacia delante, eliminando la vuelta ....manteniendote delante cuenta lentamente 5, 6, 7, 8 &

Oirás que la musica empieza a subir .... Ves pasando el peso del cuerpo detrás sobre el pie izquierdo

Cuando la música empieza rapida de Nuevo inicia de Nuevo el baile desde el principio ....

Cuanto más oigas la canción , más practica le cogeras!

Una vez más, cuando estes por el count 12 del baile, parecerá que la canción se acaba ... pero no es así!

gira ¼ de vuelta a la derecha hacia la pared de delante, y lentamente sube y luego baja los brazos ... Puedes acabar aquí el baile y parar o seguir y continuar el baile de nuevo cuando la música empieza de Nuevo.

*Que te diviertas!!!*