



**Rock Step** - 2 temps – 2 Mouvements

<b>Rock Gauche Arrière</b>		<b>Rock Droit DEVANT</b>			
1	<p>RECULER le <b>Pied Gauche</b> un peu Derrière le <b>Pied Droit</b> <b>Poids du Corps</b> sur le <b>Pied Gauche</b> (et Buste un peu en "Arrière") Le <b>Pied Droit</b> "effleure" le sol</p>		1	<p>AVANCER le <b>Pied Droit</b> un peu DEVANT le <b>Pied Gauche</b> <b>Poids du Corps</b> sur le <b>Pied Droit</b> (et Buste un peu en "Avant") Le <b>Pied Gauche</b> "effleure" le sol</p>	
2	<p>Remettre le <b>Poids du Corps</b> sur le <b>PD</b> (et Buste un peu en "Avant") Le <b>Pied Gauche</b> "effleure" le sol</p>		2	<p>Remettre le <b>Poids du Corps</b> sur le <b>PG</b> (et Buste un peu en "Avant") Le <b>Pied Droit</b> "effleure" le sol</p>	
<b>Cross Rock Gauche Arrière</b>		<b>Cross Rock Droit DEVANT</b>			
1	<p>CROISER le <b>Pied Gauche</b> Derrière le <b>Pied Droit</b></p>		1	<p>CROISER le <b>Pied Droit</b> DEVANT le <b>Pied Gauche</b></p>	
2	<p>Remettre le <b>Poids du Corps</b> sur le <b>PD</b> (et Buste un peu en "Avant") Le <b>Pied Gauche</b> "effleure" le sol</p>		2	<p>Remettre le <b>Poids du Corps</b> sur le <b>PG</b> (et Buste un peu en "Arrière") Le <b>Pied Droit</b> "effleure" le sol</p>	
<b>Side Rock Gauche</b>		<b>Side Rock Droit</b>			
1	<p>DÉPLACER le <b>Pied Gauche</b> de 1 Pas vers la <b>Gauche</b> (latéralement)</p>		1	<p>DÉPLACER le <b>Pied Droit</b> de 1 Pas vers la <b>Droite</b> (latéralement)</p>	
2	<p>Remettre le <b>Poids du Corps</b> sur le <b>PD</b> Le <b>Pied Gauche</b> "effleure" le sol</p>		2	<p>Remettre le <b>Poids du Corps</b> sur le <b>PG</b> Le <b>Pied Droit</b> "effleure" le sol</p>	

**Rock Step DEVANT (Forward) (vidéo)**

<https://www.youtube.com/watch?v=kw9VNTmMyOQ>

**Rock Step Arrière (Back) (Vidéo)**

[https://www.youtube.com/watch?v=kG\\_cJdM0At4](https://www.youtube.com/watch?v=kG_cJdM0At4)

**Rock Step DEVANT – Arrière - Latéral**

<https://www.youtube.com/watch?v=rdApfQcop8Q>



## En style « Catalan », les Rock Steps s'effectuent en sautant ; Exemples

1- (en sautant) Croiser PD devant PG et **Hook PG derrière** - 2 - revenir sur PG et **Kick D devant**

**(1 - 2) = Rock Catalan Droit DEVANT**

2- (en sautant) Croiser PD devant PG et **Hook PG derrière**, - 4 - revenir sur PG et **Kick D devant**

**(3 - 4) = Rock Catalan Droit DEVANT**

3- (en sautant) PD derrière et **Kick G devant**, - 6 - croiser PG devant PD et **Flick PD derrière**

**(5 - 6) = Rock Catalan Droit Back**

4- (en sautant) Revenir sur PD et **Kick G devant** - 8 - Revenir sur PG (ou PG Devant) et **Flick PD derrière**

**(7 - 8) = Rock Catalan Droit Back**

**Précision** : un « **Hook Arrière** » est un « **Flick** » un peu croisé derrière l'autre Pied.

(En pratique, en faisant des « **Rocks Catalans** », on fait presque automatiquement des « **Hook Arrière** »)

**Exemples de « **Rocks Catalans** » (Rock Catalan - (De Dos)**

<http://playola.co/posts/1e189f>

- « **Rock Catalan** » Rock Catalan (De Face)

<http://playola.co/p/92b36f>