



MY RULES

Chorégraphe : Amy Glass (septembre 2018)

Line dance : 96 temps – Phrasée

Niveau : Intermédiaire

Musique : My Rules - Jadagrace (132 BPM)

Traduit et Préparé par Geneviève (février 2019)

Introduction: 40 comptes – commencer sur le mot « one »

Séquence : ABCDD, ABCDD, B, BCDD, DD

PARTIE A: 32 comptes

Section A1: Press R Fwd Recover, R Coaster, Step Pivot $\frac{3}{4}$ C-Bump

- 1-2 Presse la pointe du PD à l'avant, retour sur le PG avec un petit kick du PD à l'avant,
- 3&4 Pas du PD à l'arrière, pas du PG à côté du PD, pas du PD à l'avant,
- 5-6 Pas du PG à l'avant, pivot $\frac{3}{4}$ tour à D, **(9h00)**
- 7&8 Bascule le haut du corps vers la G, retour au centre, bascule le Poids du corps sur le PG,

Section A2: Toe Strut, Cross Toe Strut, Rock R, Recover, Behind Side Cross

- 1-2 Pose la pointe du PD à D, pose le talon du PD au sol,
- 3-4 Pose la pointe du PG croisé devant le PD, pose le talon du PG au sol,
- 5-6 Pas du PD à D, retour sur le PG,
- 7&8 Pas du PD croisé derrière le PG, pas du PG à G, pas du PD croisé devant le PG,

Section A3: Step Drag, Ball Cross, $\frac{1}{4}$ R, Step Pivot $\frac{1}{2}$, Kick Ball Change

- 1-2 Grand pas du PG à G, glisse le talon du PD vers le PG,
- &3-4 Pas du PD à côté du PG, pas du PG croisé devant le PD, $\frac{1}{4}$ tour à D et pas du PD à l'avant, **(12h00)**
- 5-6 Pas du PG à l'avant, pivot $\frac{1}{2}$ tour à D, **(6h00)**
- 7&8 Petit coup de pied du PD à l'avant, pas du PD à côté du PG, pas du PG sur place,

Section A4: Kick & Point & Point & Kick & Kick & Out, Out, Heels, Toes, Heels

- 1&2& Petit coup de pied du PG à l'avant, pas du PG à côté du PD, touche la pointe du PD à D, pas du PD à côté du G,
- 3&4& Touche la pointe du PG à G, pas du PG à côté du PD, petit coup de pied du PD à l'avant, pas du PD à côté du PG,
- 5&6 Petit coup de pied du PG à l'avant, pas du PG à G, pas du PD à D,
- 7&8 Pivote le talon des deux pieds vers le centre, pivote les pointes des deux pieds vers le centre, pivote le talon des deux pieds vers le centre pour terminer avec les deux pieds rassemblés et Poids du Corps sur le PG

PARTIE B : 16 comptes – “Step-Touches”

Section B1: Step Fwd, Touch with ¼ L and Claps (double then single), Repeat

- 1-2& Pas du PD à l'avant, ¼ tour à G et tape la pointe du PG à côté du PD et frappe 2 fois dans les mains, **(3h00)**
- 3-4 Pas du PG à G, tape la pointe du PD à côté du PG,
- 5&6 Pas du PD à l'avant, ¼ tour à G et tape la pointe du PG à côté du PD et frappe 2 fois dans les mains,
- 7&8 Pas du PG à G, tape la pointe du PD à côté du PG, **(12h00)**

Section B2: Rock Fwd, Recover, Shuffle ½, Heel Bounce x3 turning ½ R

- 1-2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG,
- 3&4 ¼ tour à D et pas du PD à D, pas du PG à côté du PD, ¼ tour à D et pas du D à l'avant, **(6h00)**
- 5-8 Pas du PG à l'avant, lève les talons et pose les talons 3 fois tout en faisant ½ tour à D (terminer avec le PdC sur le PG), **(12h00)**
- Note : garder le regard fixé sur le mur de 6h00 aussi longtemps que possible pour éviter de tourner trop vite)

PARTIE C : 32 comptes - “Heels”

Section C1: Back, Touch L Heel, Hold, Recover, Together, Hold & R & L& Heel Jacks, Hold

- &1-2 Pas du PD à l'arrière, touche le talon du PG en diagonale avant G, pause,
- &3-4 Pas du PG au centre, pas du D à côté du PG, pause,
- &5& Pas du PG à l'arrière, touche le talon du PD en diagonale avant D, pas du PD à côté du PG,
- 6&7-8 Pas du PG croisé devant le PD, pas du PD à l'arrière, touche le talon du PG en diagonale avant G, pause,

Section C2: & Cross, Hold, & Behind, Hold, & Syncopated Rocking Chair to Diagonal, Sweep

- &1-2 Pas du PG au centre, pas du PD croisé devant le PG, pause,
&3-4 Pas du PG à G, pas du PD croisé derrière le PG, pause, pas du PG à G,
5&6 Pas du PD en diagonale avant G, retour sur le PG, pas du PD en diagonale arrière D,
retour sur le PG, **(10h30)**
7-8 Pas du PD à l'avant, Sweep du PG vers l'avant en se redressant face au mur de 12h00

Section C3: L Jazz Box with ¼ L, Step, Pivot ½ R, Full Turn R

- 1-2 Pas du PG croisé devant le PD, ¼ tour à G et pas du PD à l'arrière, **(9h00)**
3-4 Pas du PG à G, pas du PD à l'avant,
5-6 Pas du PG à l'avant, pivot ½ tour à D, **(3h00)**
7-8 ½ tour à D et pas du PG à l'arrière, ½ tour à D et pas du PD à l'avant, **(3h00)**

Section C4: L Rocking Chair, Step Pivot ¾ R, Side L, Drag

- 1-2 Pas du PG à l'avant, retour sur le PD,
3-4 Pas du PG à l'arrière, retour sur le PD,
5-6 Pas du PG à l'avant, pivot ¾ tour à D, **(12h00)**
7-8 Grand pas du PG à G, glisse le PD vers le PG,

PARTIE D: 16 comptes - "Hips"

Section D1: ¼ L Hip Push/Sway R, L, Syncopated RLR, Hip Sway L, R, Syncopated LRL

- 1-2 ¼ tour à G et touche la pointe du PD à D tout en poussant les hanches vers la D et en gardant le Poids du corps sur le PG, **(9h00)**
3&4 Pousser les hanches vers la D, vers la G, vers la D (PdC sur le PD),
5-6 Pousser les hanches vers la G, vers la D (PdC sur le PD),
7&8 Pousser les hanches vers la G, vers la D, vers la G (PdC sur le PG),
Note : Plier les bras au niveau des coudes, mains ouvertes allant dans la même direction, que les hanches

Section D2: Cross Rock, Recover, Chasse ¼ R, Step Pivot ½ R, Run LRL

- 1-2 Pas du PD croisé devant le PG, retour sur le PG,
3&4 Pas du PD à D, pas du PG à côté du PD, ¼ tour à D et pas du PD à l'avant, **(12h00)**
5-6 Pas du PG à l'avant, pivot ½ tour à D, **(6h00)**
7&8 Pas du PD à l'avant, pas du PD à l'avant, pas du PG à l'avant.

DANSEZ AVEC PLAISIR !!!!!