

MY RULES

Chorégraphe : Amy Glass

Type : Danse en Ligne, 96 Temps,

Difficulté : Intermédiaire

Musique : *My Rules* par Jadagrace, **132 Bpm**, (CD : Single)

Note Départ : 40 temps sur *My Rules pas Jadagrace*

Séquence : ABCDD ABCDD B BCDD DD

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
Part A			
Section 1			
PRESS RIGHT FORWARD RECOVER, RIGHT COASTER, STEP PIVOT 3/4, C-BUMP			
1-2	Presser PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar et Lancer Pointe PD vers l'Av,	Pres Rock Kick	Sur place
3&4	Pas PD en Ar (PdC sur l'Av), PG à côté PD, Pas PD en Av,	Coaster Step	¾ D (9h) Sur place
5-6	Pas PG en Av, ¾ t à D,	Step ¾ Right	
7&8	Pousser Hanche G à G, Revenir Hanche D à D, Pousser Hanche G à G avec PdC sur PG,	Bump & Bump	
Section 2			
TOE STRUT, CROSS TOE STRUT, ROCK RIGHT, RECOVER, BEHIND SIDE CROSS			
1-2	Toucher Pointe PD à D, Poser Talon PD sur place avec le corps tourné en diagonale D,	Toe Strut	D
3-4	Croiser Pointe PG devant PD, Poser Talon PG sur place,	Cross Toe Strut	Sur place G
5-6	Pas PD à D, Revenir PDC sur PG à G,	Side Rock	
7&8	Croiser PD derrière PG, Pas PG à G, Croiser PD devant PG,	Behind Side Cross	
Section 3			
STEP DRAG, BALL CROSS, ¼ RIGHT, STEP PIVOT ½, KICK BALL CHANGE			
1-2	Grand Pas PG à G, Ramener Talon PD à côté PG,	Slide Drag	G
&3-4	PD à côté PG, Croiser PG devant PD, ¼ t à D avec Pas PD en Av,	& Cross ¼ Right	¼ D (12h)
5-6	Pas PG en Av, ½ t à D avec PdC sur PD en Av,	Step Turn	½ D (6h)
7&8	Lancer Pointe PG vers l'Av, PG à côté PD, PD à côté PG,	Kick Ball Change	Sur place
Section 4			
KICK & POINT & POINT & KICK & KICK, OUT, OUT, HEELS, TOES, HEELS			
1&2&	Lancer Pointe PG en Av, PG à côté PD, Toucher Pointe PD à D, PD à côté PG,	Kick Ball Point &	Sur place
3&4&	Toucher Pointe PG à G, PG à côté PD, Lancer Pointe PD vers l'Av, PD à côté PG,	Point & Kick Ball	
5&6	Lancer Pointe PG vers l'Av, Pas PG à G, Pas PD à D,	Kick Out Out	
7&8	Tourner les Talons à l'intérieur, Tourner les Pointes de pieds à l'intérieur, Terminer les Talons assemblés,	Heels Toes Heels	
Part B			
Section 1			
STEP FORWARD, TOUCH WITH ¼ LEFT & CLAPS (DOUBLE THEN SINGLE), REPEAT			
1-2	Pas PD en Av, Toucher Pointe PG à côté PD avec ¼ t à G,	Step ¼ Touch	¼ G (3h)
3-4	Pas PG à G, Toucher Pointe PD à côté PG,	Step Touch	Sur place
5-6	Pas PD en Av, Toucher Pointe PG à côté PD avec ¼ t à G,	Step ¼ Touch	¼ G (12h)
7-8	Pas PG à G, Toucher Pointe PD à côté PG, <i>Faire un double Clap des mains au niveau des vos épaules sur les comptes 2 & et 6 & et un simple Clap des mains sur les comptes 4 et 8,</i>	Step Touch	Sur place

Section 2	ROCK FORWARD, RECOVER, SHUFFLE ½ RIGHT, STEP, HEEL BOUNCE X3 TURNING ½ RIGHT		
1-2	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar,	Rock Step	Sur place
3&4	½ t à D avec Pas PD en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Turn Shuffle	½ D (6h)
5-8	Pas PG en Av, Soulever les Talons 3fois avec ½ t à D (PdC sur PG) <i>Garder votre regard le plus possible en Ar et le Ramener le plus rapidement possible en Av</i>	Step Bounce Turn	½ D (12h)
Part C			
Section 1	BACK, TOUCH LEFT HEEL, HOLD, RECOVER, TOGETHER, HOLD & RIGHT & LEFT HEEL JACKS, HOLD		
&1-2	Pas PD en Ar, Toucher Talon PG en diagonale G, Pause,	& Heel Hold	Sur place
&3-4	Revenir PdC sur PG en Av, PD à côté PG, Pause,	& Close Hold	
&5&6	Pas PG en Ar, Toucher Talon PD en diagonale D, PD à côté PG, Croiser PG devant PD,	& Heel & Cross	
&7-8	Pas PD en Ar, Toucher Pointe PG en diagonale G, Pause,	& Touch Hold	
Section 2	& CROSS, HOLD, & BEHIND, HOLD, & SYNCOPATED RIGHT ROCKING CHAIR TO LEFT DIAGONAL, SWEEP		
&1-2	Revenir PdC sur PG en Av, Croiser PD devant PG, Pause,	& Cross Hold	Sur place
&3-4&	Pas PG à G, Croiser PD derrière PG, Pause, Pas PG à G,	& Behind & Side	G
5&6&	Croiser PD devant PG, Revenir PdC sur PG en Ar, Pas PD en Ar, Revenir PdC sur PG en Av,	Rocking Chair	Sur place
7-8	Pas PD en Av avec Large Cercle Pointe PG de l'Ar vers l'Av sur 2 temps	Step Sweep	Av
Section 3	LEFT JAZZ BOX WITH ¼ LEFT, STEP, PIVOT ½ RIGHT, FULL TURN RIGHT		
1-2	Croiser PG devant PD, ¼ t à G avec Pas PD en Ar,	Jazz Box ¼ Left	¼ G (9h)
3-4	Pas PG à G, Pas PD en Av,		
5-6	Pas PG en Av, ½ t à D avec PdC sur PD en Av,	Step Turn	½ D (3h)
7-8	½ t à D avec Pas PG en Ar, ½ t à D avec Pas PD en Av,	Full Turn Right	Av
Section 4	LEFT ROCKING CHAIR, STEP PIVOT < : ' RIGHT, SIDE LEFT, DRAG		
1-2	Pas PG en Av (<i>option : enrouler le corps</i>), Revenir PdC sur PD en Ar,	Rocking Chair	Sur place
3-4	Pas PG e Ar, Revenir PDC sur PD en Av,		
5-6	Pas PG en Av, ¾ t à D avec PdC sur PD en Av,	Step ¾ Right	¾ D (12h)
7-8	Grand Pas PG à G, Ramener Talon PD et Toucher Pointe PD à côté PG,	Slide Drag Touch	G
Part D			
Section 1	¼ LEFT HIP PUSH/SWAY RIGHT, LEFT, SYNCOPATED RIGHT LEFT RIGHT, HIP SWAY LEFT, RIGHT, SYNCOPATED LEFT RIGHT LEFT		
1-2	¼ t à G et Toucher Pointe PD à D en Balançant Hanche à D, Balancer Hanche à G (Garder PdC sur PG),	¼ Hip Sway	¼ G (9h)
3&4	Balancer Hanche à D, à G, à D (PdC sur PD),	Hip & Hip	Sur place
5-6	Balancer Hanche à G, à D,	Hip Hip	
7&8	Balancer Hanche à G, à D, à G (PdC sur PG), <i>Balancer les bras dans la même direction que les hanches</i>	Hip & Hip	
Section 2	CROSS ROCK, RECOVER, CHASSE ¼ RIGHT, STEP PIVOT ½ RIGHT, RUN LEFT RIGHT LEFT		
1-2	Croiser PD devant PG, Revenir PDC sur PG en Ar,	Cross Rock	Sur place
3&4	Pas PD à D, PG à côté PD, ¼ t à D avec Pas PD en Av,	Chassé ¼ Right	¼ D (12h)
5-6	Pas PG en Av, ½ t à D avec PdC sur PD en Av,	Step Turn	½ D (6h)
7&8	Marcher PG, PD, PG	Run Run Run	Av

Recommencer en gardant votre sourire

Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous

My Rules

Count: 96 **Wall:** 0 **Level:** Phrased Intermediate

Choreographer: Amy Glass (September 2018)

Music: "My Rules" by Jadagrace (3:03). iTunes

#40 Count Intro; Dance starts on lyric "One". Phrasing: ABCDD ABCDD B BCDD DD

Part A—32 Counts

A[1-8] Press R Fwd Recover, R Coaster, Step Pivot $\frac{3}{4}$, C-bump

1-2 Press RF fwd, Recover weight on LF slightly kicking RF fwd
3&4 Step back on RF, Close LF next to RF, Step RF fwd
5-6 Step fwd on LF, Pivot $\frac{3}{4}$ R (9:00)
7&8 Shift upper body to L, Recover to center, Shift weight to L hip

A[9-16] Toe Strut, Cross Toe Strut, Rock R, Recover, Behind Side Cross

1-2 Touch R toe to R, Drop R heel (moving slightly to diagonal 10:30)
3-4 Cross LF over RF and touch L toe to R, Drop L heel
5-6 Rock RF to R, Recover weight on LF
7&8 Step RF behind LF, Step LF to L, Cross RF over LF (squared up to 9:00)

A[17-24] Step Drag, Ball Cross, $\frac{1}{4}$ R, Step Pivot $\frac{1}{2}$, Kick Ball Change

1 2 Step big step to L, Drag R heel
&3-4 Step on the ball of the RF, Cross LF over RF, Turn $\frac{1}{4}$ R stepping fwd R (12:00)
5-6 Step LF fwd, Pivot $\frac{1}{2}$ R (6:00)
7&8 Kick LF fwd, Step on ball of LF, Step RF next to LF

A[25-32] Kick & Point & Point & Kick & Kick, Out, Out, Heels, Toes, Heels

1&2& Kick LF fwd, Close LF next to RF, Point RF to R, Close RF next to LF
3&4& Point LF to L, Close LF next to RF, Kick RF fwd, Close RF next to LF
5&6 Kick LF fwd, Step LF out, Step RF out
7&8 Swivel both heels in, Swivel both toes in, Swivel both heels in to finish with feet together (weight L)

Part B—16 Counts "Step-Touches"

B[1-8] Step Fwd, Touch w/ $\frac{1}{4}$ L & Claps (Double then Single), Repeat

1-2 Step RF fwd, Touch LF next to RF while turning $\frac{1}{4}$ L (3:00)
3-4 Step LF to L, Touch RF next to LF
5-8 Repeat counts 1 to 4 (finish facing 12:00)

**** Add double claps above the shoulders on counts 2& and 6& and a single clap below the waist on counts 4 and 8**

B[9-16] Rock Fwd, Recover, Shuffle $\frac{1}{2}$ R, Step, Heel Bounce x3 Turning $\frac{1}{2}$ R

1-2 Rock RF fwd, Recover weight on LF
3&4 Step RF to R while turning $\frac{1}{4}$ R, Close LF next to RF, Step RF fwd turning $\frac{1}{4}$ R (6:00)
5-8 Step LF fwd, Bounce both heels x 3 while slowly turning $\frac{1}{2}$ R, finishing weight back on LF (12:00)

***Note—keep looking at 6:00 wall as long as possible to avoid turning too quickly to face 12:00**

Part C—32 Counts “Heels”

C[1-8] Back, Touch L Heel, Hold, Recover, Together, Hold & R & L Heel Jacks, Hold

- &1-2 Step back on RF, Touch L heel to L diagonal, Hold
- &3-4 Recover weight onto LF, Close RF next to LF, Hold
- &5& Step back on LF, Touch R heel to R diagonal, Close RF next to LF
- 6&7&8 Cross LF over RF, Step RF back, Touch LF to L diagonal, Hold

C[9-16] & Cross, Hold, & Behind, Hold, & Syncopated R Rocking Chair to L Diagonal, Sweep

- &1-2 Recover weight on LF, Cross RF over LF, Hold
- &3-4& Step LF to L, Cross RF behind LF, Hold, Step LF to L
- 5&6& Rock RF fwd on L diagonal, Recover weight on LF, Rock RF back, Recover weight on LF (10:30)
- 7-8 Step RF fwd while sweeping LF from back to front (squaring up to 12:00)

C[17-24] L Jazz Box w/ ¼ L, Step, Pivot ½ R, Full Turn R

- 1-4 Cross LF over RF, Turn ¼ L while stepping back on RF, Step LF to L, Step RF fwd (9:00)
- 5-8 Step LF Fwd, Pivot ½ R (3:00), Continue turning ½ R stepping LF back (9:00), RF fwd (3:00)

C[25-32] L Rocking Chair, Step Pivot ¾ R, Side L, Drag

- 1-4 Rock LF fwd (optional body roll), Recover weight on RF, Rock LF back, Recover weight RF
- 5-6 Step LF fwd, Pivot ¾ R (12:00)
- 7-8 Big step LF to L, Drag RF and touch next to LF

Part D—16 Counts “Hips”

D[1-8] ¼ L Hip Push/Sway R, L, Syncopated RLR, Hip Sway L, R, Syncopated LRL

- 1-2 ¼ L Touching R toe to R and push/sway hips to R, L (keep weight L) (9:00)
- 3&4 Push hips R, L, R (finish with weight R)
- 5-6 Sway hips to L, R (keeping weight mostly R)
- 7&8 Sway L, R, L (finish with weight L)

****Arms with sways: Arms bent at elbows and hands open moving same direction as hips**

D[9-16] Cross Rock, Recover, Chasse ¼ R, Step Pivot ½ R, Run LRL

- 1-2 Rock RF over LF, Recover weight on LF
- 3&4 Step RF to R, Close LF next to RF, Step RF fwd turning ¼ R (12:00)
- 5-6 Step LF fwd, Pivot ½ R (6:00)
- 7&8 Run fwd L, R, L

The track is fun and peppy and I promise—the phrasing is very obvious in the music. Hope you enjoy—especially the hip pushes/sways section (D)

Contact: amyleanne@gmail.com