

No Me Mires Mas EZ (fr)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Débutant
编舞者: Christelle Foissey (FR) - Février 2016
音乐: No Me Mirès Mas de Kendji Girac et Soprano - 94 BPM



Intro : démarrer après les 32 premiers temps

[1-8]: Mambo R forward, Mambo L back, side mambo R, side mambo L

1&2 pied droit en avant (poids du corps sur PD), pied gauche sur place (poids du corps sur PG),
pied droit à côté de gauche (poids du corps sur PD)
3&4 pied gauche en arrière (poids du corps sur PG), pied droit sur place (poids du corps sur PD),
pied gauche à côté de droit (poids du corps sur PG)
5&6 PD à droite, PG sur place en reprenant poids du corps sur PG, PD à côté de PG (poids du
corps sur PD)
7&8 PG à gauche, PD sur place en reprenant le poids du corps sur PD, PG à côté de PD (poids
du corps sur PG)

[9-16]: shuffle R back, shuffle L back, shuffle R back, shuffle L back

1&2 PD recule, PG rejoint PD, PD recule
3&4 PG recule, PD rejoint PG, PG recule
5&6 PD recule, PG rejoint PD, PD recule
7&8 PG recule, PD rejoint PG, PG recule

[17-24]: Side rock R, cross shuffle R, side rock L, cross shuffle L

1-2 pose PD à droite revenir poids du corps sur PG
3&4 pose PD croisé devant gauche, pose PG à gauche, pose PD croisé devant PG
5-6 pose PG à droite revenir poids du corps sur PD
7&8 pose PG croisé devant droit, pose PD à droite, pose PG croisé devant PD

**[25-32]: step R forward, ¼ turn on Left, step R forward, ¼ turn on Left, ¾ turn walk around on your right RLRL
by opening the arms on the side the palms turned upwards**

1-2 pose PD devant, faire un quart de tour sur la gauche en reprenant poids du corps à gauche
3-4 pose PD devant, faire un quart de tour sur la gauche en reprenant poids du corps à gauche
5-6-7-8 faire un ¾ de tour sur la droite en marchant en arc de cercle et en ouvrant les bras sur le
côté les paumes tournées vers le haut : marche PD en 8eme de tour vers la droite, marche
PG en 8eme de tour , marche PD en 1/4 de tour, marche PG en 1/4 de tour (on termine sur
le mur de 9 heures)

Contact : christelfoissey@free.fr