

6 am (fr)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Novice
编舞者: Martine Canonne (FR) - Décembre 2019
音乐: 6 AM (feat. Farruko) - J Balvin



Départ : 16 comptes – No Tag No Restart

[1 – 8] MAMBO FWD, MAMBO BACK, [SIDE ROCK CROSS] R & L

- 1 & 2 Poser PD devant, revenir en appui PG, poser PD à côté du PG
- 3 & 4 Poser PG derrière, revenir en appui PD, poser PG à côté du PD
- 5 & 6 Poser PD à droite, revenir en appui PG, croiser PD légèrement devant PG en avançant
- 7 & 8 Poser PG à gauche, revenir en appui PD, croiser PG légèrement devant PD en avançant (12:00)

[9 – 16] TURN ½ L WITH SIDE ROCK, CROSS SAMBA R, ¼ JAZZBOX L

- 1&2& Faire 1/8 de tour à gauche en posant PD à droite, revenir en appui PG, faire 1/8 de tour à gauche en posant à droite, revenir en appui PG (09:00)
- 3&4& Faire 1/8 de tour à gauche en posant PD à droite, revenir en appui PG, faire 1/8 de tour à gauche en posant à droite, revenir en appui PG (06:00)

Option Durant les comptes 1 à 4 : vous pouvez faire des "shimmy" ou "rouler des épaules"

- 5 & 6 Croiser PD devant PG, poser PG à gauche, poser PD légèrement diagonale droite
- 7 & 8 Croiser PG devant PD, ¼ de tour à gauche en posant PD derrière, poser PG à gauche (03:00)

[17 – 24] CROSS ROCK-SIDE ROCK, CROSS SAMBA R, CROSS ROCK-SIDE ROCK, ¼ JAZZ BOX L

- 1&2& Croiser PD devant PG, revenir en appui PG, poser PD à droite, revenir en appui PG
- 3 & 4 Croiser PD devant PG, poser PG à gauche, poser PD légèrement diagonale droite
- 5&6& Croiser PG devant PD, revenir en appui PD, poser PG à gauche, revenir en appui PG
- 7 & 8 Croiser PG devant PD, ¼ de tour à gauche en posant PD derrière, poser PG à gauche avec une préparation pour un tour à droite (12:00)

[25 – 32] FULL TURN VOLTA R, ¾ VOLTA L

- 1&2& ¼ de tour à droite en posant PD devant, poser PG croisé derrière PD, ¼ de tour à droite en posant PD devant, poser PG croisé derrière PD (06:00)
- 3 & 4 ¼ de tour à droite en posant PD devant, poser PG croisé derrière PD, ¼ de tour à droite en posant PD devant (12:00)
- 5&6& ¼ de tour à gauche en posant PG devant, poser PD croisé derrière PG, ¼ de tour à gauche en posant PG devant, poser PD croisé derrière PG (06:00)
- 7 & 8 1/8 de tour à gauche en posant PG devant, poser PD croisé derrière PG, 1/8 de tour à gauche en posant PG devant (03:00)

FINAL : dérouler vers la droite pour finir face à 12:00

<http://danseavecmartineherve.fr/>