

# 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/>