

Bananaphone (fr)

拍数: 64 墙数: 4 级数: Novice
编舞者: Isabelle Espagne (FR) & Annegret Nied (FR) - Août 2021
音乐: Bananaphone - Raffi : (Album: Fun Food Songs)



REDACTION: Annegret (Electric Coyote Gang © - L.D.A.)

[1 à 8] CHARLESTON RIGHT, CHARLESTON LEFT,

- 1 - 4 Pointer PD devant, ramener PD vers l'arrière (mouvement demi cercle en l'air), poser PD derrière, pause,
5 - 8 Pointer PG derrière, ramener PG vers l'avant (mouvement demi cercle en l'air), poser PG devant, pause,

[9 à 16] RIGHT FWD, HOLD, 1/2 TURN L, HOLD, JAZZ BOX, HOLD,

- 1 - 4 PD devant, pause, pivot 1/2 tour à G, pause,
5 - 8 Croiser PD devant PG, reculer PG, décroiser PD à D, pause,

[17 à 24] CHARLESTON LEFT, CHARLESTON RIGHT,

- 1 - 4 Pointer PG devant, ramener PG vers l'arrière (mouvement demi cercle en l'air), poser PG derrière, pause,
5 - 8 Pointer PD derrière, ramener PD vers l'avant (mouvement demi cercle en l'air), poser PD devant, pause,

[25 à 32] LEFT FWD, HOLD, 1/4 TURN R, HOLD, JAZZ BOX, HOLD,

- 1 - 4 PG devant, pause, pivot 1/2 tour à D, pause,
5 - 8 Croiser PG devant PD, reculer PD, décroiser G à G, pause,

[33 à 40] TOE STRUTS FWD,

- 1 - 4 Toucher pointe PD devant, poser talon PD avec PDC, toucher pointe PG devant, poser talon PG avec PDC,
5 - 8 Toucher pointe PD devant, poser talon PD avec PDC, toucher pointe PG devant, poser talon PG avec PDC,

[41 à 48] OUT R, HOLD, OUT L, APPLE JACKS (OPTION: HEEL SPLITS),

- 1 - 4 PD à D, pause, PG à G, pause,

(5 - 8) Apple Jacks :

- 5 en ayant l'appui sur la pointe PD et le talon PG : pivoter le talon PD et la pointe PD vers la G,
6 revenir vers le milieu,
7 en ayant l'appui sur la pointe PG et le talon PD : pivoter le talon PG et la pointe PG vers la D,
8 revenir vers le milieu

(option : Heel Splits : écarter les talons vers l'extérieur, revenir talons au milieu, écarter les talons vers l'extérieur, revenir talons au milieu)

[49 à 56] TOE STRUTS BACKWARDS,

- 1 - 4 Toucher pointe PD derrière, poser talon PD avec PDC, toucher pointe PG derrière, poser talon PG avec PDC,
5 - 8 Toucher pointe PD derrière, poser talon PD avec PDC, toucher pointe PG derrière, poser talon PG avec PDC,

[57 à 64] STOMP OUT R, HOLD, STOMP OUT L, FLICK R, FLICK L.

- 1 - 4 Stomp PD à D, pause, stomp PG à G, pause,
5 - 6 Flick PD en diagonale D (le toucher avec la main D), poser PD à côté du PG,
7 - 8 Flick PG en diagonale G (le toucher avec la main G), poser PG à côté du PD.

Recommencer avec le sourire !

PDC = poids du corps

D = droit / G = gauche

PD = pied droit / PG = pied gauche
