

Lo Mejor (fr)

拍数: 64 墙数: 4 级数: Intermédiaire
编舞者: Gregory Danvoie (BEL) & Mike Liadouze (FR) - Mai 2023
音乐: SIMPLY THE BEST - Black Eyed Peas, Anitta & El Alfa



Introduction : 16 comptes

[1-8] WALK FWD x2, MAMBO FWD, ½ L WALK FWD x2, MAMBO ¼ L

1-2 Pas PD avant, Pas PG avant
3&4 Rock PD avant, Revenir appui PG arrière, ¼ à G... Pas PD arrière (9:00)
5-6 ¼ à G... Pas PG avant, Pas PD avant (6:00)
7&8 Rock PG avant, Revenir appui PD arrière, ¼ à G... Pas PG côté (3:00)

[9-16] CROSS, HOLD, SIDE, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK, BALL STEP ¼ R, STEP FWD

1-2 Cross PD devant PG, HOLD
&3&4 Pas PG côté, Cross PD devant PG, Pas PG côté, Cross PD devant PG
5-6 Rock PG côté, Revenir appui PD côté
&7-8 Pas PG ensemble, ¼ à D... Pas PD avant, Pas PG avant (6:00)

[17-24] STEP FWD, PONY STEP FWD, CROSS ROCK, SWEEP ¼ L, SAILOR CROSS

1-2 Pas PD avant, Pas PG ensemble avec Hitch genou D
&3-4 Pas PD avant, Pas PG ensemble avec Hitch genou D, Pas PD avant
5-6 Cross rock PG devant PD, Revenir appui PD arrière avec Sweep PG arrière
7&8 ¼ à G... Pas PG arrière, Pas PD ensemble, Cross PG devant PD (3:00)

[25-32] MAMBO SIDE x2, SYNCHOPATED ROCKING CHAIR ¼ L, STEP ½ L w/ FLICK

1&2 Rock PD côté, Revenir appui PG côté, Pas PD ensemble
3&4 Rock PG côté, Revenir appui PD côté, Pas PG ensemble
5&6& ⅛ à G... Rock PD avant, Revenir PG arrière, ⅛ à G... Rock PD arrière, Revenir PG avant (12:00)
7-8 Pas PD avant, ½ à G... Pas PG avant avec Flick PD arrière (6:00)

[33-40] (WALK FWD x2, SHUFFLE FWD) x2 IN A CIRCLE ¾ L

1-2 ⅛ à G... Pas PD avant, ⅛ à G... Pas PG avant (3:00)
3&4 ⅛ à G... Pas PD avant, Pas PG ensemble, ⅛ à G... Pas PD avant (12:00)
5-6 ⅛ à G... Pas PG avant, ⅛ à G... Pas PD avant (9:00)
7&8 Pas PG avant, Pas PD ensemble, Pas PG avant

[41-48] (CROSS, POINT SIDE, CROSS SAMBA TOGETHER ⅛ L) x2

1-2 Cross PD devant PG, Touch pointe G côté
3&4 ⅛ à G... Cross PG devant PD, Pas PD côté, Pas PG ensemble (7:30)
5-6 Cross PD devant PG, Touch pointe G côté
7&8 ⅛ à G... Cross PG devant PD, Pas PD côté, Pas PG ensemble (6:00)

[49-56] PRESS FWD, HOLD, HIP ROLL, STEP BACK POPPING KNEES x3, HOLD

1-2 Press plante D avant, HOLD
3-4 Roule hanche D sens horaire
5-6 Pas PD arrière avec Pop genou G, Pas PG arrière avec Pop genou D,
7-8 Pas PD arrière avec Pop genou G, HOLD

Option : BATUCADAS sur 5-6-7

[57-64] POINT FWD, POINT SIDE, SAILOR STEP, CROSS ROCK, SWEEP ¼ R ROCK BACK w/ KICK

1-2 Touch pointe G avant, Touch pointe G côté

3&4 Cross PG derrière PD, Pas PD côté, Pas PG côté
5-6 Cross rock PD devant PG, revenir PG arrière avec Sweep PD arrière
7-8 ¼ à D... Rock PD arrière avec Kick PG avant, Revenir appui PG avant (9:00)

Amusez-vous bien !!!

Dernière modification : 31/05/2023

Email : mike.liadouze@gmail.com

gregoire18@hotmail.com
