

No Me Mires Mas (fr)

拍數: 64 牆數: 4 級數: Novice
編舞者: Christelle Foissey (FR) - Février 2016
音樂: No Me Mires Mas de Kendji Girac et Soprano - 94 BPM



Intro: démarrer après les 32 premiers temps - *3 Restarts

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

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 recule, PG rejoint PD, PD recule
7&8 PG recule, PD rejoint PG, PG recule

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

1&2 PD recule, PG rejoint PD, PD recule
3&4 PG recule, PD rejoint PG, PG recule
5&6 pied droit en arrière (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)
7&8 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)

[17-24]: Side rock cross R, side rock cross L, ¾ turn walk around on your left RLRL (with shimmy)

1&2 Pose PD à droite, revient poids du corps à gauche, pose pied droit croisé devant pied
gauche (avec poids du corps sur PD)
3&4 pose PG à gauche, revient poids du corps à droite, pose pied gauche croisé devant pied droit
(avec poids du corps sur PG)
5-6-7-8 faire un ¾ de tour sur la gauche(en marchant en arc de cercle) et en faisant des shimmys (on
secoue les épaules à tour de rôle) : marche PD en cross en 8eme de tour, marche PG en
8eme de tour, marche PD en ¼ de tour, marche PG en 1/4 de tour (on termine face au mur
de 3 heures)

[25-32]: Mambo R forward, mambo L back, basic R

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 pose PD à droite, PG rejoint PD en reprenant le poids du corps à gauche
7-8 pose PD à droite, pose la plante du PG à côté du PD en touch

***1ER Restart au 2ème mur**

***2eme Restart au 4ème mur**

***3eme Restart au 6ème mur**

(Avant tous les restart : à la fin du temps 32 ne pas finir en touch gauche mais reprendre le poids du corps sur le PG)

[33-40]: slide L, touch R, 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 faire un grand pas sur la gauche, puis pose plante PD à côté de PG
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 $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ de tour, marche PG en $\frac{1}{4}$ de tour (on termine sur le mur de 9 heures)

[41-48]: side step R, together, triple step R, side step L, together, triple step L

1-2 pose PD à droite, PG rejoint PD en reprenant le poids du corps sur PG
3&4 pose PD à droite, PG rejoint PD, pose PD à droite
5-6 pose PG à gauche, PD rejoint PG en reprenant poids du corps à droite
7&8 pose PG à gauche, PD rejoint PG, pose PG à gauche

[49-56]: jazz box R with $\frac{1}{4}$ turn R, jazz box R with $\frac{1}{4}$ turn R

1-2-3-4 croise PD devant PG, recule PG, pose PD en quart de tour à droite, avance PG en avant
5-6-7-8 croise PD devant PG, recule PG, pose PD en quart de tour à droite, avance PG en avant

[57-64]: Side rock R, cross shuffle, side rock L, cross shuffle

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 gauche, pose PD à gauche, pose PG croisé devant PD

Contact : christelfoissey@free.fr
