

Mas Macarena (es)

拍數: 56 牆數: 1 級數: Intermediater Phrased
編舞者: Ana Maria Salas Sitges (ES) - Noviembre 2016
音樂: Más Macarena (feat. Los del Río) - Gente de Zona



Hoja redactada por Ana Maria Salas
Secuencia A,B,C,D,A,B,C,A,B,

Parte A: 16

[1-8] STEPS IN PLACE WITH ARMS MACARENA ,¼ RIGHT TURN,HIP ROL

- 1 Paso en el sitio pie D brazo D estirado delante palma hacia abajo
- 2 Paso en el sitio pie I brazo I estirado delante palma hacia abajo
- 3 Paso en el sitio pie D brazo D estirado delante palma hacia arriba
- 4 Paso en el sitio pie I brazo I estirado delante palma hacia arriba
- 5 Paso en el sitio pie D brazo D al hombro I
- 6 Paso en el sitio pie I brazo I al hombro D
- 7 Paso en el sitio pie D brazo D detras de la cabeza al lado D
- 8 Paso en el sitio pie I brazo I detras de la cabeza al lado I

[9-16] STEPS IN PLACE WITH ARMS MACARENA ,¼ RIGHT TURN,HIP ROL

- 1 Paso en el sitio pie D brazo D cruza por delante a la cadera I
- 2 Paso en el sitio pie I brazo I cruza por delante a la cadera D
- 3 Pie D gira ¼ a la D , brazo D detras de cadera D
- 4 Pie I junta al lado del D, brazo I detras de la cadera I
- 5 6 Rol de la cadera CCW
- 7 8 Salto con los dos pies con ¼ de giro

(Del count 17 al 32 se repite la misma acción de los pasos 1 a 16 quedando a las 12)

Parte B: 16

[1-8] DIAGONAL LOCKSTEP FWD, RIGHT, LEFT, WITH ARMS MOVEMENT ,DIAGONAL BWD STEPS

- 1& Paso pie D diagonal D, Cruza pie I por detras del D
- 2 Paso pie D diagonal D
- 3& Paso pie I diagonal I, Cruza pie D por detras del D
- 4 Paso pie I diagonal I

(Rotación de brazos hacia delante)

- 5& Paso atras pie D diagonal D, Touch pie I al lado del D Paso pie D diagonal D
- 6& Paso atras pie I diagonal I, Touch pie D al lado del I
- 7& Paso atras pie D diagonal D, Touch pie I al lado del D
- 8& Paso pie I diagonal I, Touch pie D al lado del I

[9-16] DIAGONAL LOCKSTEP FWD, RIGHT, LEFT, WITH ARMS MOVEMENT, TRAVELIN FULL TURN

- 1& Paso pie D diagonal D, Cruza pie I por detras del D
- 2 Paso pie D diagonal D
- 3& Paso pie I diagonal I, Cruza pie D por detras del D
- 4 Paso pie I diagonal I

(Rotación de brazos hacia delante)

- 5& Paso a la derecha pie D rotando ¼ D, Paso pie I al lado del D
- 6& Paso pie D cruzando delante del I rotando ½ D, paso pie I al lado del D
- 7 Paso pie D cruzando delante del I rotando ½ D
- 8 Junta pie I al lado del D

(Volver a repetir los 16 counts)

PARTE C: 8

[1-8] ROCK SIDE CROSS R, L, ROCK IN CHAIRE WITH RIGHT TURN ¼

- 1& Paso pie D a la derecha ,devolver el peso al pie I
- 2 Cruza pie D por delante del I
- 3& Paso pie I a la derecha ,devolver el peso al pie D
- 4 Cruza pie I por delante del D
- 5& Paso delante pie D, devolver peso pie I
- 6& Paso atrás pie D girando ¼ a la D, devolver peso pie I
- 7& Paso delante pie D, devolver peso pie I
- 8& Paso atrás pie D , devolver peso pie I

(hacer shimmy en el rock side cross)

(Repetir los 8 counts tres veces mas hasta haber completado el giro a la derecha quedando a las 12)

PARTE D: 16

[1-8] SMALL STEPS TO THE RIGHT, MAMBO L, R (ARMS MOVEMENT)

- 1& Paso pie D a la derecha, junta pie I al lado del D
- 2& Paso pie D a la derecha, junta pie I al lado del D
- 3& Paso pie D a la derecha, junta pie I al lado del D
- 4 Devolver el peso al pie D
- 5& Paso pie I a la izquierda , devolver el peso al pie D(estirar brazo I al lado izquierdo)
- 6 Junta pie I al lado del D
- 7& Paso pie D al lado derecho, devolver el peso al pie I(estirar brazo D al lado derecho)
- 8 Junta pie D al lado del I

[9-16] SMALL STEPS TO THE LEFT, MAMBO R, L(ARMS MOVEMENT)

- 1& Paso pie I a la derecha, junta pie D al lado del I
- 2& Paso pie I a la derecha, junta pie D al lado del I
- 3& Paso pie I a la derecha, junta pie D al lado del I
- 4 Devolver el peso al pie I
- 5& Paso pie D a la derecha, devolver el peso al pie I(estirar brazo D al lado derecho)
- 6 Junta pie D al lado del I
- 7& Paso pie I al lado izquierdo, devolver el peso al pie D(estirar brazo I al lado izquierdo)
- 8 Junta pie I al lado del D

(Repetir otra vez los counts del 1 al 16)

Contact: mitospelitos@yahoo.es
