

Lima (ca)

拍數: 64 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: Gabi Ibáñez (ES) & Paqui Monroy (ES) - January 2019
音樂: One More Won't Hurt - Randall King



Abrevacions:

R= Right - L= Left

PD = peu dret - PE = peu esquerre

[1-8] SLOW COASTER STEP R (fwd), SLOW COASTER STEP L (back)

1 - 2 Pas PD endavant, Pas PE al costat del PD
3 - 4 Pas PD enrere, Pausa
5 - 6 Pas PE enrere, Pas PD al costat del PE
7 - 8 Pas PE endavant, Pausa

[9-16] RUMBA BOX R (ending with Hook)

1 - 2 Pas PD a la dreta, Pas PE al costat del PD
3 - 4 Pas PD endavant, Pausa
5 - 6 Pas PE a l'esquerra, Pas PD al costat del PE
7 - 8 Pas PE enrere, Hook PD endavant

[17-24] ROCKING CHAIR (right), ROCK STEP R (fwd), ½ TURN R, HOLD

1 - 2 Rock PD endavant, Recuperem el pes al PE
3 - 4 Rock PD enrere, Recuperem el pes al PE
5 - 6 Rock PD endavant, Recuperem el pes al PE
7 - 8 Girem ½ de volta a la dreta amb pas PD endavant, Pausa (6h)

[25-32] SLOW SHUFFLE ½ TURN R, HOLD, ROCK STEP R (jumping back), STOMP UP R, HOLD

1 - 2 Girem ¼ de volta a la dreta deixant PE a l'esquerra, Girem ¼ de volta a la dreta deixant PD endavant (12h)
5 - 4 Pas PE al costat del PD, Pausa
5 - 6 Rock PD enrere, Recuperem el pes al PE (saltant)
7 - 8 Stomp Up PD al costat del PE, Pausa

[33-40] HOOK COMBINATION R, TOE, HEEL, HEEL, TOE

1 - 2 Kick PD endavant, Hook PD endavant
3 - 4 Kick PD endavant, Pas PD al costat del PE (sense deixar el pes)
5 - 6 Movem punta dreta a la dreta, Movem taló dret a la dreta
7 - 8 Movem taló dret a l'esquerra, Movem punta dreta al centre

[41-48] HOOK COMBINATION R, SWIWET R, SWIWET ½ L, HOLD

1 - 2 Kick PD endavant, Hook PD endavant
3 - 4 Kick PD endavant, Pas PD al costat del PE
5 - 6 Girem puntes a la dreta (pes al taló dret i punta esquerra), Tornem puntes al centre
7 - 8 Girem ½ a l'esquerra fent swiwet a l'esquerra (pes al taló esquerra i punta dreta), Pausa (6h)

[49-56] WAVE R, SLOW SCISSOR R

1 - 2 Pas PD a la dreta, Creuem PE per darrere PD
3 - 4 Pas PD a la dreta, Creuem PE per davant PD
5 - 6 Rock PD a la dreta, Pas PE al costat del PD
7 - 8 Creuem PD per davant del PE, Pausa

[57-64] WAVE L, ROCK STEP L with ¼ R, STEP, HOLD

- 1 – 2 Pas PE a l'esquerra, Creuem PD per darrere del PE
- 3 – 4 Pas PE a l'esquerra, Creuem PD per davant del PE
- 5 – 6 Rock PE a l'esquerra, Recuperem el pes al PD girant ¼ de volta a la dreta (9h)
- 7 – 8 Pas PE endavant, Pausa

TORNEM A COMENÇAR

RESTARTS:-

- A la 2a paret fem fins la passa 48 (estarem mirant a les 3h)
- A la 4a paret fem fins la passa 16 (estarem mirant a les 12h)
- A la 6a paret fem fins la passa 48 (estarem mirant a les 3h)
- A la 8a paret fem fins la passa 32 (estarem mirant a les 12h)

FINAL DEL BALL: A la paret 11 fem fins la passa 48 i afegim un STOMP amb el PD endavant (mirant a les 12h)

E-mail: ibaezmonroy@yahoo.es - tel: (0034) 646 34 88 48

facebook: Gabi Ibañez Molto i Paqui Monroy

youtube : Gabi Ibañez
