

# Calma (fr)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Novice  
編舞者: Aurélie CHACHOUA (FR) & Jonathan YANG (FR) - Juillet 2019  
音樂: Calma - Pedro Capó : (3:00)



**Intro : 16 comptes (soit à 0:08) 1 intro, 1 bridge (x2), 1 tag**

**Introduction : 32 comptes (16x2)**

1-2&3 Pas night-club à D : Step D à D, Step G à côté de PD, Step D à côté de PG, Step G à G,  
4& Step D à côté de PG, Step G à côté de PD,  
5-6 Step D en avant, ½ tour vers G avec PdC sur PG,  
7&8 Step Turn D ½ tour vers G : Step D en avant, ½ tour vers G, assemble PD à côté du PG.

**Refaire la même chose à gauche.**

1-2&3 Pas night-club à G : Step G à G, Step D à côté de PG, Step G à côté de PD, Step D à D,  
4& Step G à côté de PD, Step D à côté de PG,  
5-6 Step G en avant, ½ tour vers D avec PdC sur PD,  
7&8 Step Turn G ½ tour vers D : Step G en avant, ½ tour vers D, assemble PG à côté du PD.

**Répéter les 16 premiers temps.**

**[1-8] R. Skate, L. Skate, R. Skate, Hold, L. Rock Mambo, Hold,**

1-2 Skate D, Skate G,  
3-4 Skate D, Hold,  
5-6 Rock Mambo PG en avant : Rock Step G, Revenir sur PdC à D,  
7-8 Step G légèrement en arrière, Hold, 12:00

**[9-16] R. Diagonal Back Triple Step, L. Hitch, L. Back Rock Step with body at 6:00, Recover, L. Back Rock Step,**

1-2 Step D en arrière (diagonale D), Step G à côté du PD,  
3-4 Step D en arrière (diagonale D), Hitch G,  
5-6 Rock Step G en arrière avec le buste tourné vers - 6:00,  
7-8 Revenir sur PdC sur PD, Rock Step G en arrière, 12:00

**[17-24] R. Step forward with L. Hitch ¼ turn to R., L. Cross Triple to R., R. Hitch, R. Cross, L. Step to L**

1-2 Step D en avant, Hitch genou G ¼ de tour à D, 3:00  
3-4 Cross PG devant PD, Step D à côté du PD,  
5-6 Cross PG devant PD, Hitch genou D,  
7-8 Cross PD devant PG, Step G à G,

**[25-32] R. Cross Rock Step slowly, Recover slowly, R. Rock Step to R., Recover, R. Back Rock Step, Recover,**

1-2-3-4 Cross Rock Step D lent, Revenir sur PG lentement, 3:00  
5-6 Rock Step D à D, Revenir sur PdC à G,  
7-8 Rock Step D en arrière, Revenir sur PdC à G,

**Bridge (après le 1er mur à 3:00 et après le 5ème mur à 3 :00)**

1-2 Step D en avant avec un body roll, Revenir sur PG en faisant ¼ de tour à G,  
3-4 Step D en avant avec un body roll, Revenir sur PG en faisant ¼ de tour à G,  
5-6 Rock Step D en avant, Revenir sur PG,  
7&8 Coaster Step D : Ball D en arrière, Ball G à côté du PD, Step D en avant,

**Refaire la même chose en commençant avec le PG.**

1-2 Step G en avant avec un body roll, Revenir sur PD en faisant ¼ de tour à G,

3-4 Step G en avant avec un body roll, Revenir sur PD en faisant  $\frac{1}{4}$  de tour à G,  
5-6 Rock Step G en avant, Revenir sur PD,  
7&8 Coaster Step G : Ball G en arrière, Ball D à côté du PD, Step G en avant,  
**Reprendre les séquences de 1 à 32 comptes.**

**Tag de 4 temps après le 2ème bridge (3:00)**

1-2 Step D à D avec  $\frac{1}{4}$  tour à D, 6:00  
3-4 Ecarter les bras vers le bas et les lever vers le haut jusqu'au-dessus de la tête.

**Reprendre les séquences de 1 à 32 comptes.**

**G : Gauche :: PG : Pied gauche :: PdC : Poids du corps**

**D : Droit(e) :: PD : Pied droit ::**

---