

No Es Una Novela (fr)

拍數: 88 牆數: 4 級數: débutant / intermédiaire
編舞者: Maryloo (FR) - Mars 2012
音樂: No Es una Novela - Monchy & Alexandra



[1-8] : WALKS FORWARD AND BACKWARD WITH TOE TOUCHES

1-4 Pas avant : G.D.G., touch pointe PD côté D avec hip bump
5-8 Pas arrière : D.G.D., touch pointe PG côté G avec hip bump

[9-16] : WALKS FORWARD AND BACKWARD WITH TOE TOUCHES

1-4 Pas avant : G.D.G., touch pointe PD côté D avec hip bump
5-8 Pas arrière : D.G.D., touch pointe PG côté G avec hip bump

[17-24] : ROLLING VINE AND TOUCH (L.R.)

1-4 ¼ de tour à G et pas PG avant, ¼ de tour à G et pas PD côté D, ½ tour à G et pas PG côté G, touch pointe PD côté D avec hip bump
5-8 ¼ de tour à D et pas PD avant, ¼ de tour à D et pas PG côté G, ½ tour à D et pas PD côté D, touch pointe PG côté G avec hip bump

[25-32]: ¼ TURN LEFT AND ¾ TURN RIGHT MONTEREY SPIN WITH TOES TOUCHES

1-4 ¼ de tour à G et pas PG avant, pas PD à côté du PG, pas PG à côté du PD, touch pointe PD côté D
5-8 ¾ de tour à D et pas PD à côté du PG, pas PG à côté du PD, pas PD à côté du PG, touch pointe PG côté G et hip bump

[33-56] : Repeat the counts 1-24

[57- 64]: MERENGUE STEPS (L.R.) (BACHATA BASICS)

1-4 Pas PG côté G, pas PD à côté du PG, pas PG côté G, touch pointe PD côté D avec hip bump
5-8 Pas PD côté D, pas PG à côté du PD, pas PD côté D, touch pointe PG côté G avec hip bump

[65- 72]: CROSS, SIDE, BEHIND, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, SWEEP

1-4 Cross PG devant PD, pas PD côté D, cross PG derrière PD, sweep pointe PD d'avant en arrière
5-8 Cross PD derrière PG, pas PG côté G, cross PD devant PG, sweep pointe PG d'arrière en avant

[73-80] : MODIFIED JAZZ BOX ¼ TURN LEFT, SWEEP, BEHIND, SIDE, CROSS, SWEEP

1-4 Cross PG devant PD, ¼ de tour à G et pas PD arrière, cross PG derrière PD, sweep pointe PD d'avant en arrière
5-8 Cross PD derrière PG, pas PG côté G, cross PD devant PG, sweep pointe PG d'arrière en avant

[81-88] : STEP FORWARD, TOUCH, STEP BACK, TOUCH (2X) WITH SHIMMY

1-4 Pas PG avant, touch pointe PD derrière PG, pas PD arrière, touch pointe PG avant
5-8 Pas PG avant, touch pointe PD derrière PG, pas PD arrière, touch pointe PG avant

Option : on peut faire des « shimmy » avec les épaules en avant et en arrière