



# Z DANCE 974



**Chorégraphe :** « La Goyave de France » Alias David LINGER – France – Décembre 2012  
**Description :** Contra line dance, 2 murs, 32 temps, 32 pas, ni Tag ni Restart et non phrasée  
**Niveau :** Débutant  
**Musique :** Z dance by Collectif Métissé – 128 BPM  
**Album :**

**Position :** Les colonnes impaires face à 6h, les colonnes paires face à 12h  
La colonne 1 danse avec la colonne 2, la 3 avec la 4, etc... Vous avez un partenaire sur votre droite et danserez toujours en sa compagnie ... Bonne chance !!!!!!!

## **Démarrage de la danse : Intro parlée de 2x8 temps, sur la lettre B du mot ZUMBA à 7 secds**

<b>1 à 8</b>	<b>3 WALKS FORWARD WITH HANDS UP, L HITCH, 3 WALKS BACKWARD, R TOUCH</b>	
1 - 3	3 Pas (D-G-D) en avant (vous vous éloignez de votre partenaire de droite) Style : Lever les mains et claquer les doigts au-dessus de la tête sur chaque pas en avant	
4	Hitch G Style : Serrer les poings, les ramener à hauteur des épaules en pliant les coudes	
5 - 8	3 Pas en arrière, toucher (tap) D à côté du PG (vous retrouvez votre partenaire de droite) Option : 4 petits sauts en arrière façon Zumba style !!!	

<b>9 à 16</b>	<b>R VINE, L TOUCH, L STEP FORWARD, ½ STEP TURN RIGHT TWICE</b>	
1 - 4	Pas D à droite, Pas PG croisé derrière PD, pas D à droite, Toucher (Tap) PG à côté de PD Note : Les colonnes 1 & 2, 3 & 4, etc se croisent (vous passez devant votre partenaire) et se dépassent. Option : Rolling vine à droite	
5 - 6	Pas PG en avant, ½ tour à droite et poids du corps sur PD	
7 - 8	Pas PG en avant, ½ tour à droite et poids du corps sur PD Option : Pousser le bassin en avant façon Zumba Style (comptes 5 & 7)	

<b>17 à 24</b>	<b>L SIDE, R TOGETHER, L SIDE, R TOUCH, R SIDE, L TOUCH, L STEP IN PLACE, R TOUCH</b>	
1 - 2	Petit pas PG à gauche, pas PD à côté de PG	
3 - 4	Petit pas PG à gauche, toucher (Tap) PD à côté de PG Note : Les colonnes 1 & 2, 3 & 4, etc s'alignent et forment une seule ligne, vous vous retrouvez face à votre partenaire	
5 - 6	Pas PD à droite en fléchissant les genoux, tendre les jambes et toucher (Tap) PG sur place	
7 - 8	Pas PG sur place en fléchissant les genoux, tendre les jambes et toucher (Tap) D sur place Option : Mouvements de bras façon Zumba Style !!!	

<b>25 à 32</b>	<b>4 WALK WITH ½ TURN RIGHT, R ROCKING CHAIR</b>	
1 - 4	4 Pas en tournant progressivement d'1/2 tour à droite Note : Prenez le bras D de votre partenaire (bras dessus, bras dessous). Les colonnes impaires se retrouvent face à 12H, les paires face à 6H, vous avez pris la place de votre partenaire. Les colonnes impaires deviennent temporairement paires le temps de refaire la danse et de retrouver leur place d'origine	
5 - 8	Pas PD (rock) en avant, revenir sur PG, Pas PD (rock) en arrière, revenir sur PG Option : Rock sauté façon Zumba Style	
	<b>... puis reprendre au début !</b>	

**Happy Dancing !!!**

