



ZUMBA



Chorégraphes : José Miguel Belloque Vane & Roy Verdonk (août 2012)

Description : Line dance, 64 comptes, 2 murs,

Niveau : Débutant/Intermédiaire

Musique : Zumba / Este Habana (130 Bpm) – CD : Como Venga (Deluxe Edition)(2012)

Début de la danse après une intro de 32 temps

1 à 8 HEEL GRIND RIGHT, COASTER RIGHT, HEEL GRIND LEFT, COASTER LEFT

- 1 - 2 Rock sur talon D devant en orientant la pointe D à G, reprise d'appui sur PG en orientant la pointe D à D,
- 3 & 4 Pas PD en arrière, pas PG près du PD, pas PD en avant,
- 5 - 6 Rock sur talon G devant en orientant la pointe G à D, reprise d'appui sur PD en orientant la pointe G à G,
- 7 & 8 Pas PG en arrière, pas PD près du PG, pas PG en avant,

9 à 16 STEP TURN ½ LEFT (2X), WALK FORWARD (4X) WITH SHOULDER SHIMMIES

- 1 - 2 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*),
- 3 - 4 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*),
- 5-6-7-8 4 pas de marche D.G.D.G. vers l'avant,

OPTION : Pour ajouter du fun : faire des Shimmys simultanés avec les 4 pas de marche.

17 à 24 MAMBO RIGHT, MAMBO LEFT, SIDE RIGHT, TOGETHER, CHASSE RIGHT

- 1 & 2 Rock du PD à D, reprise d'appui sur PG à G, pas PD près du PG,
- 3 & 4 Rock du PG à G, reprise d'appui sur PD à D, pas PG près du PD,
- 5 - 6 Pas PD à D, pas PG près du PD,
- 7 & 8 Pas chassé D.G.D. vers la D,

25 à 32 MAMBO LEFT, MAMBO RIGHT, SIDE LEFT, TOGETHER, CHASSE LEFT WITH TURN ¼ LEFT

- 1 & 2 Rock du PG à G, reprise d'appui sur PD à D, pas PG près du PD,
- 3 & 4 Rock du PD à D, reprise d'appui sur PG à G, pas PD près du PG,
- 5 - 6 Pas PG à G, pas PD près du PG,
- 7 & 8 Pas chassé G.D.G. et ¼ de tour à G (sur le temps 8),

9h00

33 à 40 CROSS HEEL RIGHT, SIDE LEFT, CROSS RIGHT, TOUCH LEFT SIDE

- 1-2-3-4 Pas sur talon D croisé devant PG, pas PG à G, pas PD croisé devant PG, toucher pointe PG près du PD,
- 5-6-7-8 Pas sur talon G croisé devant PD, pas PD à D, pas PG croisé devant PD, toucher pointe PD près du PG,

41 à 48 SAILOR RIGHT, SAILOR LEFT, LOCK BEHIND, UNWIND TURN ½ RIGHT, LEAN BACK, RECOVER WITH FLICK

- 1 & 2 Pas PD croisé derrière PG, pas PG à G, pas PD à D,
- 3 & 4 Pas PG croisé derrière PD, pas PD à D, pas PG à G,
- 5 - 6 Pas PD Lock derrière PG, dérouler un ½ tour à D (*appui PD*),
- 7 - 8 Pencher le haut du corps vers l'arrière, reprise 'appui sur PG et coup de PD vers l'arrière,

3h00

49 à 56 SHUFFLE FORWARD RIGHT, TURN ½ RIGHT, SHUFFLE FORWARD LEFT, TURN ½ LEFT

- 1 & 2 Pas chassé D.G.D. vers l'avant,
- 3 - 4 Pas PG en avant, ½ tour à D (*appui PD*),
- 5 & 6 Pas chassé G.D.G. vers l'avant,
- 7 - 8 Pas PD en avant, ½ tour à G (*appui PG*),

9h00

3h00

56 à 64 JAZZ BOX CROSS WITH TURN ¼ RIGHT, SIDE STEP WITH TOUCH (2X)

- 1 - 2 Pas PD croisé par-dessus PG, pas PG en arrière,
- 3 - 4 ¼ de tour à D et pas PD à D, pas PG croisé devant PD,
- 5 - 6 Pas PD à D, toucher PG à G,
- 7 - 8 Pas PG à G, toucher PD à D

6h00

...puis reprendre au début !

Happy dancing !!!



www.gstompandgo.com