

ZUMBA

Novice – 64 comptes – 2 murs

Chorégraphe : José Migule Belloque Vane

Musique : Zumba Este Habana

Style : Cuban

HEEL GRIND R, COASTER R, HEEL GRIND L, COASTER L

- 1-2 Avance PD et pose talon, Pivote pointe intérieur vers extérieur
- 3&4 Recule PD, rassemble PG à côté PD, Avance PD
- 5-6 Avance PG et pose talon, Pivote pointe intérieur vers extérieur
- 7&8 Recule PG, rassemble PD à côté PG, Avance PG

STEP 1/2 TURN LEFT (2X), WALK FORWARD (4X) WITH SHOULDER SHIMMIES

- 1-2 Avance PD, ½ tour à gauche,
- 3-4 Avance PD, ½ à gauche
- 5-6-7-8 Marche D, G, D, G avec des shimmies (Mvts. épaules)

MAMBO R, MAMBO L, SIDE R, TOGETHER, CHASSE R

- 1&2 PD à droite poids du corps à droite, Revenir sur PG et Rassemble PD à côté PG
- 3&4 PG à gauche poids du corps à gauche, Revenir sur PD et Rassemble PG à côté PD
- 5-6 PD à droite, Rassemble PG à côté du PD
- 7&8 Pas chassé à droite : PD à droite, rassemble PG, PD à droite

MAMBO L, MAMBO R, SIDE L, TOGETHER, CHASSE L WITH 1/4 TURN LEFT

- 1&2 PG à gauche poids du corps à gauche, Revenir sur PD et Rassemble PG à côté du PD
- 3&4 PD à droite poids du corps à droite, Revenir sur PG et Rassemble PD à côté PG
- 5-6 PG à gauche, Rassemble PD à côté PG
- 7&8 Pas chassé à gauche ¼ tour : PG à gauche, Rassemble PD , ¼ tour à gauche PG devant

CROSS HEEL R, SIDE L, CROSS R, TOUCH L SIDE

- 1-2 Croise PD devant PG et pose talon droit, PG à gauche
- 3-4 Croise PD devant PG, Pointe PG à gauche
- 5-6 Croise PG devant PD et pose talon gauche, PD à droite
- 7-8 Croise PG devant PD, Pointe PD à droite

SAILOR R, SAILOR L, LOCK BEHIND, UNWIND 1/2 TURN RIGHT, LEAN BACK, RECOVER WITH FLICK

- 1&2 Croise PD derrière PG, PG à gauche, PD à droite (poids du corps PD)
- 3&4 Croise PG derrière PD, PD à droite, PG à gauche (poids du corps PG)
- 5-6 Croise PD derrière PG, ½ tour à droite
- 7-8 Pencher le haut du corps légèrement à l'arrière, Reprendre sa position et flick arrière PD

SHUFFLE FORWARD R, 1/2 TURN RIGHT, SHUFFLE FORWARD L, 1/2 TURN LEFT

- 1&2 Pas chassé avant : Avance PD, Rassemble PG, Avance PD
- 3-4 Avance PG, ½ tour à droite
- 5&6 Pas chassé avant : Avance PG, Rassemble PD, Avance PG
- 7-8 Avance PD, ½ tour à gauche

JAZZ BOX CROSS WITH 1/4 TURN RIGHT, SIDE STEP WITH TOUCH (2X)

- 1-2 Croise PD devant PG, Recule PG
- 3-4 ¼ tour à droite PD devant, Croise PG devant PD
- 5-6 PD à droite, Touch PG
- 7-8 PG à gauche, Touch PD

ET ON RECOMMENCE AVEC LE



SOURIRE