

MACARENA

Mur :4 Niveau :Débutant

Chorégraphe : Maria Frye

Musique : Macarena - Los del Mar

Gardez les genoux fléchis et transférez le poids d'un côté à l'autre à chaque rythme de musique, laissez les hanches se balancer d'un côté à l'autre avec des mouvements du talon.

BRAS DROIT VERS L'EXTÉRIEUR, BRAS GAUCHE VERS L'EXTÉRIEUR / PAUME DROITE VERS LE HAUT, PAUME GAUCHE VERS LE HAUT AVEC DES CHUTES DE TALON ALTERNÉES :

1 Point bras droit droit vers l'avant, paume vers le bas lever le talon gauche, laisser tomber le talon droit

2 Point bras gauche droit vers l'avant, paume vers le bas soulever le talon droit, laisser tomber le talon gauche

3 Tournez le bras droit, la paume vers le haut, soulevez le talon gauche, laissez tomber le talon droit

4 Tournez le bras gauche, la paume vers le haut, soulevez le talon droit, laissez tomber le talon gauche

PLIEZ LE BRAS DROIT, PLIEZ LE BRAS GAUCHE / COUVREZ L'OREILLE DROITE, COUVREZ L'OREILLE GAUCHE :

5 Placez la main droite sur le bras supérieur gauche, soulevez le talon gauche, laissez tomber le talon droit

6 Placez la main gauche sur le haut du bras droit, soulevez le talon droit, laissez tomber le talon gauche

7 Placez la main droite sur l'oreille droite, soulevez le talon gauche, laissez tomber le talon droit

8 Placer la main gauche sur l'oreille gauche soulever le talon droit, laisser tomber le talon gauche

DE DROITE À LA HANCHE GAUCHE, DE GAUCHE À LA HANCHE DROITE / DE DROITE À LA HANCHE DROITE, DE GAUCHE À LA HANCHE GAUCHE :

9 Placez la main droite à l'avant de la hanche gauche, soulevez le talon gauche, laissez tomber le talon droit

10 Placez la main gauche sur le devant de la hanche droite, soulevez le talon droit, laissez tomber le talon gauche

11 Placer la main droite sur la hanche droite, soulever le talon gauche, laisser tomber le talon droit

12 Placez la main gauche sur la hanche gauche, soulevez le talon droit, laissez tomber le talon gauche

ROULEAUX DE HANCHE AVEC ¼ DE VIRAGE À GAUCHE :

(Plier les genoux pendant les rouleaux de hanche Pivoter sur la balle des deux pieds)

13 Déplacer la hanche gauche vers l'avant, la hanche droite vers l'arrière commencer lentement ¼ tourner à gauche

& Déplacez l'épaule droite vers l'avant, l'épaule gauche vers l'arrière

14 Déplacez l'épaule gauche vers l'avant, l'épaule droite vers l'arrière

& Déplacez l'épaule droite vers l'avant, l'épaule gauche vers l'arrière

15 Déplacez la hanche gauche vers l'avant, la hanche droite vers l'arrière

& Déplacez l'épaule droite vers l'avant, l'épaule gauche vers l'arrière

16 Déplacez l'épaule gauche vers l'avant, l'épaule droite vers l'arrière complète ¼ tour à gauche

& Déplacez l'épaule droite vers l'avant, l'épaule gauche vers l'arrière