



MACARENA

Description: 16 count, 4 wall,

Choregraphie : Maria Frye

Niveau : Novice

Music: **Macarena Artiste** : Los Del Mar

Garder les genoux fléchis et transférer le poids d'un côté à l'autre sur chaque temps de musique, laisser les hanches suivre les mouvements des talons.

RIGHT ARM OUT, LEFT ARM OUT / RIGHT PALM UP, LEFT PALM UP WITH ALTERNATING HEEL DROPS:

1 Pointer le bras droit tout droit devant, paume en bas, lever talon gauche et poser au sol le talon droit

2 Pointer le bras gauche tout droit devant, paume en bas, lever talon droit et poser talon gauche

3 Tourner le bras droit, paume en haut, lever talon gauche, poser talon droit

4 Tourner le bras gauche, paume en haut, lever talon droit, poser talon gauche

FOLD RIGHT ARM, FOLD LEFT ARM / COVER RIGHT EAR, COVER LEFT EAR:

5 Poser la main droite sur le haut du bras gauche, lever talon gauche, poser talon droit

6 Poser la main gauche sur le haut du bras droit, lever talon gauche et poser talon droit

7 Poser la main droite sur l'oreille droite, lever talon G, poser talon D

8 Poser la main gauche sur l'oreille gauche, lever talon G, poser talon D

RIGHT TO LEFT HIP, LEFT TO RIGHT HIP / RIGHT TO RIGHT HIP, LEFT TO LEFT HIP:

9 Poser la main droite devant sur la hanche G, Lever talon G poser talon D

10 Poser la main gauche devant sur la hanche D, Lever talon D, poser talon G

11 Poser la main droite sur la hanche D, Lever talon G, poser talon D

12 Poser la main gauche sur la hanche G, Lever talon D, poser talon G

HIP ROLLS WITH ¼ TURN LEFT:

(Bend Knees during hip rolls Pivoting on ball of both feet)

Plier les genoux pendant les tours de hanches, en pivotant sur la plante des deux pieds

13 Pousser la hanche G en avant, hanche D en arrière, démarrer un lent ¼ de tour à g & Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière

14 Pousser l'épaule G en avant, épaule D en arrière
& Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière

15 Pousser hanche G en avant, hanche D en arrière
& Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière

16 Pousser l'épaule G en avant, épaule D en arrière et finir le ¼ tour à G
& Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière

On reprend au début avec le sourire

**DAXTON'S COUNTRY - 40100 DAX (ASPTT Rue des Jonquilles - ZAC du Sablar)
<http://www.daxtons-country.fr>**

**Traduction par Daxton's Country pour une utilisation dans le cadre de nos manifestations.
Si vous constatez des différences avec l'original du chorégraphe, écrivez nous à infos@daxtons-country.fr**