

ZDANCE 974

Musique "Z Dance" by Collectif Métissé

-128 BPM

Single "Z Dance", piste 1

Chorégraphe «LaGoyave de France» alias David Linger

Line Dance, 2 murs, 32 temps, 32 pas, sans Tag, sans Restart et non phrasée

Niveau Débutant

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

Démarrage de la danse

: intro parlée de 2x8 temps, sur la lettre «B

» du mot Z U MBA à 7 secondes...

Walks Forward with Hands Up, L Hitch, 3 Walks Backward, R Touch

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 de G (vous retrouvez votre partenaire de droite)

Option: 4 petits sauts en arrière façon Zumba Style!!!

R Vine, L Touch, L Step Forward, ½ Step Turn Right Twice

1-4 Pas D à droite, pas G croisé derrière D, pas D à droite, toucher (tap)

G à côté de D

Note: Les colonnes 1 et 2, 3 et 4, etc se croisent (vous passez devant votre partenaire) et se dépassent

Option: Rolling Vine à droite

5-6 Pas G en avant, ½ tour à droite et poids du corps sur D

7-8 Pas G en avant, ½ tour à droite et poids du corps sur D

Option: Pousser le bassin en avant façon Zumba Style (comptes 5 et 7)

L Side, R Together, L Side, R Touch, R Side, L Touch, L Step in Place, R Touch

1-2 Petit pas G à gauche, pas D à côté de G

3-4 Petit pas G à gauche, touche (tap) D à côté de G

Note: Les colonnes 1 et 2, 3 et 4, etc s'alignent et forment une seule ligne

, vous vous retrouvez face à votre partenaire

5-6 Pas D à droite en fléchissant les genoux, tendre les jambes et toucher (tap) G sur place

7-8 Pas G sur place en fléchissant les genoux, tendre les jambes et toucher (tap) D sur place

Option: Mouvements de bras façon Zumba Style!!!

4 Walks with ½ Turn Right, R Rocking Chair

1-4 4 pas en tournant progressivement d'½ 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 D (rock) en avant, revenir sur G, pas (rock) en arrière, revenir sur G

Option: Rock sauté façon Zumba Style!!!

BE COOL, SMILE & HAVE FUN