



Z DANCE 974

Musique : «Z Dance» de Collectif Métissé (128 bpm)

Chorégraphe : David Linger

Type : 32 comptes, 2 murs, contra

Niveau : Débutant

Rythme : Novelty

Démarrer la danse sur les paroles après 16 comptes d'intro. Une colonne est face à 6:00 et une autre face à 12:00

1-8 3 WALKS FORWARD WITH HANDS UP, 3 WALKS BACKWARD, R TOUCH

1-3 PD devant, PG devant, PD devant

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 PG derrière, PD derrière, PG derrière, touch PD à côté du PG

Option : 4 petits sauts en arrière façon zumba style.

9-16 R VINE, L TOUCH, L STEP FORWARD, ½ STEP TURN RIGHT (2X)

1-4 Vine à D, touch PG à côté du PD

Note : Les colonnes se croisent et vous dépassez votre partenaire.

Option : Rolling vine D

5-6 PG devant, faire ½ tour vers la D

7-8 PG devant, faire ½ tour vers la D

Option : Pousser le bassin en avant façon zumba style.

17-24 L SIDE, R TOGETHER, L SIDE, R TOUCH, R SIDE, L TOUCH, L STEP IN PLACE, R TOUCH

1-2 PG à G, ramener PD au PG

3-4 PG à G, touch PD à côté du PG

Note : Les colonnes s'alignent et ne forment qu'une ligne.

5-6 PD à D en fléchissant les genoux, tendre les jambes et touch PG sur place

7-8 PG sur place en fléchissant les genoux, tendre les jambes et touch PD sur place

Option : Mouvements de bras façon zumba style.

25-32 4 WALKS WITH ½ TURN RIGHT, R ROCKING CHAIR

1-4 PD devant, PG devant, PD devant, PG devant en faisant ½ tour vers la D

Note : Prenez le bras de votre partenaire (bras dessus, bras dessous), les colonnes de 6:00 s'aperçoivent à 12:00 et vice-versa.

5-8 Rock D devant, revenir pdc sur PG, rock D derrière, revenir pdc sur PG

Option : Rock sauté façon zumba style.

Recommencer..... et toujours avec le sourire