



ZUMBA

Musiques : «Zumba» de Este Abana (130 bpm)

«Turbo polka» d'Atomik Polka (138 bpm)

Chorégraphes : Jose Miguel Belloque & Roy Verdonk

Type : 64 comptes, 2 murs

Niveau : Intermédiaire

Rythme : Cuban

Démarrer la danse sur les paroles après 32 comptes d'intro

1-8 HEEL GRIND RIGHT, COASTER STEP RIGHT, HEEL GRIND, COASTER STEP LEFT

- 1-2 Rock talon D devant (plante D tourné vers l'intérieur), revenir **pd** sur PG (plante D tourné vers l'extérieur) 12:00
 3&4 Coaster step D derrière
 5-6 Rock talon G devant (plante G tourné vers l'intérieur), revenir **pd** sur PD (plante G tourné vers l'extérieur)
 7&8 Coaster step G derrière

9-16 STEP TURN ½ LEFT (2X), WALK FWD (4X) WITH SHOULDER SHIMMIES

- 1-2 PD devant, faire ½ tour vers la G 6:00
 3-4 PD devant, faire ½ tour vers la G 12:00
 5-6 PD devant, PG devant
 7-8 PD devant, PG devant

Option : Shimmy des épaules sur les comptes 5-8

17-24 MAMBO RIGHT LEFT, SIDE RIGHT, TOGETHER, CHASSE RIGHT

- 1&2 Rock D à D, revenir **pd** sur PG, ramener PD au PG
 3&4 Rock G à G, revenir **pd** sur PD, ramener PG au PD
 5-6 PD à D, ramener PG au PD
 7&8 Triple step D à D en D,G,D

25-32 MAMBO LEFT RIGHT, SIDE LEFT, TOGETHER, CHASSE LEFT WITH TURN ¼ LEFT

- 1&2 Rock G à G, revenir **pd** sur PD, ramener PG au PD
 3&4 Rock D à D, revenir **pd** sur PG, ramener PD au PG
 5-6 PG à G, ramener PD au PG
 7&8 Triple step G à G en faisant ¼ tour vers la G 9:00

33-40 CROSS HEEL RIGHT, SIDE LEFT, CROSS RIGHT, TOUCH LEFT SIDE

- 1-2 Croiser talon D devant PG, PG à G
 3-4 Croiser PD devant PG, touch PG à G
 5-6 Croiser talon G devant PD, PD à D
 7-8 Croiser PG devant PD, touch PD à D

41-48 SAILOR RIGHT LEFT, LOCK BEHIND, UNWID TURN ½ RIGHT, LEAN BACK, RECOVER WITH FLICK

- 1&2 Sailor step D à D
 3&4 Sailor step G à G
 5-6 PD locké derrière PG, dérouler en faisant ½ tour vers la D 3:00
 7-8 Pause (se pencher en arrière, revenir **pd** sur PG et flick D derrière)

49-56 SHUFFLE FWD RIGHT, TURN ½ RIGHT, SHUFFLE FWD LEFT, TURN ½ LEFT

- 1&2 Triple step D devant en D,G,D
 3-4 PG devant, faire ½ tour vers la D 9:00
 5&6 Triple step G devant en G,D,G
 7-8 PD devant, faire ½ tour vers la G 3:00

57-64 JAZZ BOXCROSS WITH TURN ¼ RIGHT, SIDE STEP WITH TOUCH (2X)

- 1-2 Croiser PD devant PG, PG derrière,
 3-4 Faire ¼ tour vers la D et PD à D, croiser PG devant PD 6:00
 5-6 PD à D, touch PG près du PD
 7-8 PG à G, touch PD près du PG

Recommencer..... et toujours avec le sourire