



NA MARA (The Sea)

Chorégraphie par Maggie Gallagher

Description: 32 comptes, 4 murs, Danse en ligne Intermédiaire (3-1)

Musique: Na Mara par The Borderers 90 Bpm.

Start: 64 comptes de l'intro

1-8 CROSS & BEHIND, 1/4, STEP, 1/2 PIVOT, RIGHT-LOCK-STEP, TRIPLE FULL TURN

1&2 PD Croiser devant le PG, PG Pas Å gauche, PD Croiser derrière le PG

&3-4 PG Pas Å gauche avec 1/4 de tour Å gauche, PD Pas en avant, PD+PG
1/2 tour Å gauche

5&6 PD Pas en avant, PG Croiser derrière et Å droite du PD, PD Pas en avant

7&8 1 tour complet Å droite en trois petits pas et en avançant (PG-PD-PG)

9-16 STEP, 1/4-ROCK-CROSS, SIDE, HITCH-TURN, HITCH-TURN, LEFT SAILOR STEP

1 PD Pas en avant

2&3 1/4 tour Å gauche, PG pas Å gauche (rock), PD Remettre le poids du corps sur le PD, PG Croiser devant le PD

4 PD Pas Å droite,

&5 PD 1/2 tour Å gauche, lever le genou gauche, PG Pas Å gauche

&6 PG 1/2 tour Å gauche, lever le genou droit, PD Pas Å droite

7&8 PG Croiser derrière le PD, PD Pas Å droite, PG Pas Å gauche

17-24 STEP-SCUFF-HITCH-STEP, SCUFF-HITCH-STEP, 1/4 STEP-SCUFF-HITCH-STEP, SCUFF-HITCH-STEP

1&2& PD Pas en avant, PG Shot en avant (pointe effleurant le sol), PG Lever le genou, PG Pas en avant

3&4 PD Shot en avant pointe effleurant le sol, PD Lever le genou, PD Pas en avant

5&6& PG 1/4 de tour Å gauche en tapant du pied, PD Shot en avant (pointe effleurant le sol), PD Lever le genou, PD Pas en avant

7&8 PG Shot en avant (pointe effleurant le sol), PG Lever le genou, PG Pas en avant

25-32 CROSS-ROCK-1/4, STEP-TURN-SIDE, HOOK-SIDE SHUFFLE, HOOK-SIDE SHUFFLE

1&2 PD Croiser devant le PG, PG Remettre le poids du corps sur le PG, PD Pas à droite avec 1/4 de tour Å droite

3&4 PG Pas en avant, PG+PD 3/4 de tour Å droite, PG Pas Å gauche

&5 PD Plier la jambe devant la cheville gauche, PD Pas Å droite

&6 PG Poser à cote du PD, PD Pas Å droite

&7 PG Plier la jambe devant la cheville droite, PG Pas Å gauche

&8 PD Poser à coté du PG, PG Pas Å gauche

Note du chorégraphe :

Au 4^{ème} mur uniquement, danser jusqu'au comptage 24 et ensuite recommencer depuis le début.

La danse se termine avec la musique au comptage 16, pour terminer la danse face au premier mur, ajouter un 1/4 de tour supplémentaire lors du sailor step (comptages 15&16)

RECOMMENCER AU DEBUT et Amusez vous !

