

Na Mara



Chorégraphe : Maggie Gallagher (GBR - 2002)

Niveau : Intermédiaire

Description : Danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 1 Restart, 1 Ending

Musique : "Na Mara" (90 bpm) par The Borderers (CD : Inspired!)

Démarrage : après les 64 temps d'intro (42 secondes)

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

- 1&2 PD croiser devant PG, PG à G, PD croiser derrière PG
&3-4 PG à G avec 1/4 tour à G, PD devant, PD+PG 1/2 tour à G
5&6 PD devant, PG croiser derrière et à D du PD, PD devant
7&8 Tour complet à D en trois petits pas devant (PG-PD-PG)

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

- 1 PD devant
2&3 1/4 tour à G, PG à G (rock), PD remettre PdC sur PD, PG croiser devant PD
4 PD à D,
&5 PD 1/2 tour à G, lever le genou G, PG pas à G
&6 PG 1/2 tour à G, lever le genou D, PD pas à D
7&8 PG croiser derrière le PD, PD pas à D, PG pas à G

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

- 1&2& PD devant, PG shot en avant (pointe effleurant le sol), PG lever le genou, PG devant
3&4 PD shot en avant pointe effleurant le sol, PD lever le genou, PD devant
5&6& PG 1/4 de tour à G en tapant du pied, PD shot en avant (pointe effleurant le sol), PD lever genou, PD devant
7&8 PG shot en avant (pointe effleurant le sol), PG lever genou, PG pas devant

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

- 1&2 PD croiser devant PG, PG revenir PdC sur PG, PD à D avec 1/4 de tour à D
3&4 PG devant, PG+PD 3/4 de tour à D, PG à G
&5 PD plier la jambe devant la cheville G, PD à D
&6 PG poser à côté PD, PD à D
&7 PG plier jambe devant la cheville D, PG à G
&8 PD poser à côté PG, PG à G

RESTART

Au 4ème mur uniquement, danser jusqu'au compte 24, puis recommencer au début.

OPTIONAL ENDING

La danse se termine avec la musique au compte 16.

Si on souhaite finir la danse face au premier mur, ajouter 1/4 de tour lors du sailor step.